

(Suite digestion)

Absorption digestive des nutriments dans l'intestin grêle

L'intestin grêle est constitué de trois segments : le duodénum, le jéjunum et l'iléon. Dans l'intestin grêle, les nutriments contenus dans le chyme sont exposés à des enzymes produites par le pancréas, et à la bile, produite par le foie (qui est mise en réserve dans la vésicule biliaire). Ces substances permettent l'absorption des nutriments par l'organisme. L'absorption de l'eau et des nutriments hydrosolubles (ex : acides aminés, glucose, fructose, vitamine C et vitamine du groupe B) s'effectue par voie sanguine. Les substances liposolubles (vitamine A, D, E, K) et les lipides sont absorbés par voie lymphatique, avant de rejoindre la circulation sanguine.

Élimination des déchets et réabsorption de l'eau dans le côlon (gros intestin)

Formant la dernière partie du tube digestif, le côlon a pour rôle principal l'élimination des déchets, l'absorption de l'eau, le maintien de l'équilibre hydrique et l'absorption de certaines vitamines par l'organisme. Les résidus alimentaires (selles) transitent par le côlon et progressent jusque dans le rectum.

Evacuation des selles

Les selles transitent par le rectum, où elles sont stockées avant la défécation, induite par un mécanisme réflexe.

TISANE DU JOUR

Digestion plume

Fenouil et coriandre

Verser l'eau frémissante et laisser infuser le sachet 5 à 7 minutes

3 infusions/jour !