

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be

©

Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutritérapeute diplômé du Cerden
- Administrateur UBO-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547

E-mail : wilkin.oste@skynet.be

Web : www.osteopourtous.be



enVie ©

François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Chemin des Postes 219 bte2
1410 Waterloo
Belgique

Fiche santé n°10 ©

La digestion

- **Mécanisme**
- **Processus**
- **Rythme**
- **Pour mieux digérer**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

1410 Waterloo

*La marche, l'exercice et la
respiration*



Définition de la digestion

L'appareil digestif désigne l'ensemble des organes dont la fonction est la transformation des aliments, leur assimilation et leur absorption dans l'organisme.

L'appareil digestif humain est le système qui permet à l'Homme de digérer les aliments afin de fournir à son organisme les nutriments nécessaires à son fonctionnement. Les aliments, d'abord mâchés dans la bouche, passent ensuite dans différents organes, par le tube digestif. Les organes de l'appareil digestif humain sont la cavité buccale, l'œsophage, l'estomac et les intestins. Ils sont réduits à chaque étape en des molécules de plus en plus petites, envoyées dans la circulation sanguine. Les déchets, sous forme de matières fécales, sont rejetés par l'anus.

Organes constitutifs :

L'appareil digestif se compose d'un conduit -le tube digestif-, et de deux extrémités : la cavité buccale par laquelle les aliments sont ingérés, et le canal anal, par lequel les résidus alimentaires sont évacués.

Le tube digestif comprend l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin ou côlon et le rectum qui se termine par l'anus. L'appareil digestif comprend également des organes annexes qui interviennent à différents niveaux du processus de digestion ou d'absorption des aliments : le foie et la vésicule biliaire, le pancréas et les glandes salivaires.

Mastication des aliments

Les aliments sont ingérés par la bouche, où ils sont mastiqués, puis propulsés dans l'œsophage lors de la déglutition.

Les joues et les lèvres maintiennent les aliments entre les dents, où ils sont mélangés à la salive.

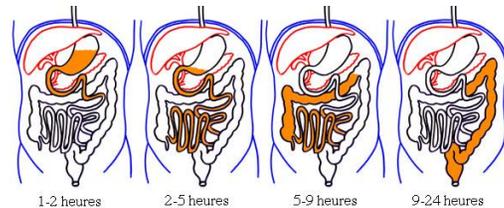
Les glandes salivaires sécrètent la salive qui dissout les constituants chimiques de la nourriture. Elle humidifie également les aliments ingérés, les ramollit et aide à leur transformation.

Les aliments broyés et mastiqués sont également désignés par le terme « bol alimentaire ».

Déglutition

Le mécanisme de déglutition assure la progression des aliments dans l'œsophage une fois ceux-ci compactés. Elle fait intervenir l'action synchronisée de plusieurs organes : la langue, le palais mou et le pharynx. Le bol alimentaire dégluti progresse dans l'œsophage jusqu'au sphincter œsophagien inférieur, qui agit comme un clapet : à l'arrivée des aliments, celui-ci se relâche et libère l'accès à l'estomac.

Transit



Passage des aliments dans l'estomac

Situé entre l'œsophage (partie supérieure) et le duodénum (partie inférieure), l'estomac assure deux fonctions essentielles : la rétention du bol alimentaire et la dégradation chimique des aliments. Il permet la digestion des protéines et l'absorption de la vitamine B12, vitamine indispensable dans la maturation des globules rouges. Pour rendre possible le processus de dégradation du bol alimentaire, certaines glandes de l'estomac sécrètent de l'acide chlorhydrique. Mélangée à ces acides gastriques, la nourriture se transforme en un liquide appelé chyme. Le chyme est évacué par un sphincter appelé pylore avant d'entrer dans l'intestin grêle.

(SUITE EN ANNEXE)

