

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 5

Artikel: Quand la digestion ne va pas de soi
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827033>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Quand la digestion ne va pas de soi

Les problèmes digestifs se résolvent souvent avec une meilleure hygiène de vie et une alimentation saine.



Bab.ch

On les appelle troubles fonctionnels digestifs. Désagréables, douloureux et le plus souvent chroniques, ils sont la principale cause de consultation médicale. Une personne sur cinq s'en plaint régulièrement et nous sommes tous concernés un jour ou l'autre.

Pas de lésion interne, un bilan sanguin normal, et pourtant vous avez mal à l'estomac, des brûlures, un phénomène de reflux ou un dérèglement des intestins, par exemple : vous souffrez de troubles fonctionnels digestifs. Des symptômes très divers sont regroupés sous cette appellation. Selon leur localisation, on parle de symptômes digestifs «hauts» (brûlures d'estomac, aigreurs, crampes, aérophagie, reflux...) ou de symptômes digestifs «bas» (ballonnements, constipation, flatulence...).

Si vous vous reconnaissiez dans l'un – ou plusieurs – de ces symptômes, a priori ce n'est rien de grave puisqu'ils se manifestent sans qu'il y ait de lésion de l'un ou l'autre des organes de l'appareil digestif. Pourtant, ils peuvent se révéler très incommodants, douloureux, avec des effets délétères

sur la qualité de vie. De surcroît, ils s'installent souvent pour longtemps – des années – avec des phases de crise et de rémission. Ce ne sont pas des maladies à proprement parler, donc en principe ces symptômes demeurent isolés et ne s'aggravent pas.

Même bénins, ces troubles fonctionnels digestifs ont cependant de quoi inquiéter, en raison de leur ampleur, de leur durée, parce qu'on a du mal à s'en débarrasser, et surtout, parce qu'il est souvent très difficile d'en identifier la cause.

Deux mécanismes peuvent expliquer ces troubles. Dans certains cas, il s'agit d'une anomalie au niveau de la motricité nécessaire à la progression des aliments dans le tube digestif. Contractions, spasmes, ralentissement ou accélération du transit en sont les conséquences. Dans d'autres cas, il s'agit plutôt de troubles de la sensibilité

digestive: une hypersensibilité du tube digestif rend douloureux des processus de digestion habituellement automatiques et inconscients. Mais pourquoi ces anomalies? «Le tube digestif ne répond pas seulement aux stimulations alimentaires, relève le gastro-entérologue Raymond Jian, spécialiste de ces problèmes et auteur notamment de *Troubles digestifs* (In Press Eds). Il est également sensible à d'autres facteurs environnementaux et en particulier au stress et au contexte psychologique. Il est bien établi qu'un stress physique, intellectuel ou psychologique (choc émotif, contrariété, anxiété...) perturbe la motricité et la sensibilité digestives. Ceci est valable pour tous les individus, mais les sujets atteints de troubles fonctionnels digestifs sont plus sensibles à ce stress que la population générale.» ■

Trois cas fréquents

Les troubles de la digestion sont donc variés. Nous en avons sélectionné trois parmi les plus répandus.

1. Le reflux gastro-œsophagien.

Voici un trouble fonctionnel digestif très fréquent, mais qui pendant longtemps n'a pas été reconnu. Il s'agit d'une remontée anormale d'acide dans l'œsophage, très incommodante, provoquant douleurs et brûlures. Il arrive même que ces reflux se manifestent par des symptômes au niveau de la sphère ORL : toux, asthme, sensation d'étouffement, rhinopharyngite. Ces troubles sont souvent dus à une défaillance de la barrière anti-reflux se situant entre l'estomac et l'œsophage : le clapet empêchant de tels reflux fonctionne mal. On sait

qu'il n'aime pas trop les aliments suivants: chocolat, menthe, oignons, boissons alcoolisées, café en grande quantité. Si vous souffrez de reflux, faites-y attention, car ce type de trouble peut entraîner à la longue inflammations et lésions au niveau de l'œsophage, voire du pharynx.

2. Le syndrome dyspeptique.

Sous ce nom savant se cachent tous les troubles touchant l'estomac: douleurs, difficultés ou lenteurs de digestion, nausées, et parfois vomissements. Si ce sont quelque fois les symptômes d'un ulcère, voire d'une atteinte cancéreuse, ils se manifestent généralement sans la moindre lésion organique à leur origine. Ces désagréments interviennent suite à un repas. Pour y remédier, une simple diète peut suffire. S'il s'agit d'un mal récidivant, il peut être provoqué par un

Un voyage de neuf mètres!

L'appareil digestif est composé de nombreux organes qui assurent le transport et la digestion des aliments. Le tube digestif peut atteindre une longueur de 9 mètres. Organe par organe, bref rappel du fonctionnement de notre système digestif.

LA BOUCHE. C'est par elle que les aliments pénètrent dans le système digestif. Ils sont malaxés et broyés par les dents, avec la contribution de la langue.

LE PHARYNX. Une fois avalés, les aliments descendent le long du pharynx jusqu'à l'œsophage.

LES GLANDES SALIVAIRES.

LES ENZYMES
La salive lubrifie non seulement les aliments, mais contient aussi des enzymes qui permettent d'entamer le processus de digestion.

L'ŒSOPHAGE. Il s'agit d'un tube musculeux, à la paroi épaisse, qui relie le pharynx à l'estomac.

LE FOIE. Cet organe de taille imposante absorbe les nutriments, neutralise les substances toxiques et sécrète la bile.

L'ESTOMAC. Dans cette « poche », les aliments sont stockés, malaxés et digérés.

LE PANCRÉAS. Il sécrète des enzymes digestifs.

LA VÉSICULE BILIAIRE stocke la bile sécrétée par le foie.

L'INTESTIN GRÈLE. C'est principalement ici que sont digérés et absorbés les nutriments.

LE GROS INTESTIN. Partie du tube digestif qui吸orbe la plus grande partie de l'eau subsistant dans les résidus alimentaires et forme les matières fécales.

LE RECTUM ET L'ANUS. Les matières fécales s'accumulent dans le rectum puis sont éliminées par l'anus, qui termine le tube digestif.

PERNATON®

pour une souplesse toute naturelle



nouveau

+ Oméga-3



+ Glucosamine*

Disponible en pharmacie et en droguerie.

*La glucosamine est un composant du tissu conjonctif, des ligaments et des cartilages articulaires. Un apport suffisant peut contribuer au maintien de la mobilité articulaire.

→

aliment particulier, que vous parviendrez à identifier en observant bien ce que vous mangez et comment réagit votre estomac. De manière générale, on sait que de mauvaises habitudes alimentaires (fast-food, cuisine riche en graisses) accentuent le risque de souffrir de ce genre de troubles digestifs à répétition. Une bonne hygiène de vie est donc à recommander, au niveau alimentaire, mais aussi en réduisant son stress et en augmentant son activité physique.

Si des symptômes persistent sur le long terme, récidivent très souvent, ou si une indigestion s'accompagne de fièvre ou maux de tête, il convient de consulter afin de détecter une éventuelle affection organique.

3. La constipation. C'est sans doute le trouble le plus fréquent au niveau des fonctions intestinales, en particulier en Occident, du fait de notre alimentation beaucoup trop raffinée, manquant de fibres. La constipation est aussi une manifestation typique d'anxiété et de stress. «Paresse» intestinale, contraintes sociales nous empêchant d'aller à la selle quand le besoin s'en fait sentir, tout cela suffit à entraîner des formes de constipation chronique. Là encore, une modification alimentaire et davantage d'exercice physique – simplement la marche, excellente dans ce cas – peuvent aider à remédier au problème. Prenez garde aux laxatifs: ils améliorent la situation, mais de manière très provisoire; les intestins ne travaillent pas mieux et les troubles ne font que s'accentuer lorsqu'on en abuse.

Tous les troubles fonctionnels digestifs méritent votre attention et s'ils persistent, une visite médicale s'impose. Certains médicaments en vente libre peuvent vous soulager provisoirement, mais l'avavis d'un spécialiste est conseillé... de même, vous l'aurez compris, que quelques efforts au niveau de l'hygiène de vie. ■

Nouvelles médicales

Glaucome et champ de vision

Après la cataracte, le glaucome est la deuxième cause de cécité dans le monde. Parmi les plus de 40 ans, on estime à 3% les personnes atteintes avec une fréquence plus importante chez les plus âgés. Le glaucome est lié à une pression intraoculaire trop élevée, qui abîme les fibres nerveuses de la rétine. Indolore, cette maladie irréversible doit être détectée le plus tôt possible, c'est pourquoi des contrôles réguliers de la pression de l'œil sont indispensables dès 50 ans. Les personnes touchées par le diabète, l'hypertension artérielle ou une myopie sont plus sujettes au glaucome. Un traitement à base de



D.R.

gouttes oculaires existe. Il permet de maîtriser la progression de la maladie. Dans certains cas, c'est une intervention chirurgicale au laser qui est proposée. Bonne nouvelle: la Suisse est leader en matière de traitement du glaucome et de nombreux étrangers viennent s'y faire soigner.

Pollutions sonores en question

Travaux incessants dans les villes, vacarme de la circulation, musique dans les magasins, les pollutions sonores concernent autant les entendants que ceux qui ont des difficultés à entendre. La Fondation romande des malentendants organise une journée de débats, le 7 juin, à l'Hôtel Royal-Savoy de Lausanne, autour du thème des pollutions sonores. La question sera envisagée sous l'angle politique, sous l'éclairage de la santé et de l'influence du bruit sur les comportements ainsi que d'un point de vue écologique. Ce congrès est ouvert à toute personne intéressée.

Inscriptions: Forum écoute, av. des Jordils 5, 1006 Lausanne, tél. 021 614 60 50, www.ecoute.ch

Belle peau et ongles sains

Cheveux, ongles et peau en mauvaise forme? L'huile de millet est connue depuis des siècles pour ses vertus régénératrices. Riche en oligo-éléments, minéraux et vitamines, les capsules d'huile de millet doré Hirsana contiennent aussi du zinc. La prise quotidienne de ce concentré agit sur la régénération des cheveux desséchés, d'une peau déshydratée et des ongles cassants. Elle préviendrait également la chute des cheveux.