

Le système digestif bas est composé de l'intestin et des différents colons.

L'intestin est lui-même divisé en 3 parties :

la 1ère s'appelle le duodénum et fait suite à l'estomac par la jonction pylorique. En forme de C elle est palpable sur le pourtour de l'ombilic la majorité du temps. Par plusieurs canaux elle va recevoir les enzymes pancréatiques et biliaire ce qui va permettre de diminuer l'acidité liée à l'estomac. Celle ci est néfaste pour tous les replis de l'intestin appeler villosité qui augmente l'absorption des nutriments.

La 2ème est le jéjunum qui continu après le duodénum et va se s'arrêter à l'iléon sans qu'il n'y ait de délimitation claire entre les deux. En continuant son chemin le bol alimentaire va être plus liquide car le mucus sécrété ainsi que le péristaltisme c'est-à-dire les contractions de l'intestin vont être important à cet endroit. C'est ce qui va permettre d'absorber les nutriments importants tels que les sucre , gras et acides aminés.

La 3ème partie qui est l'iléon va se terminer au niveau de la valvule iléo-caécale où elle sera poursuivie par le colon ascendant. À cet endroit encore plus de mucus est sécréter et la valvule fais une sorte de barrière pour protéger des bactéries du gros intestin.

Le contenu intestinal est liquide lorsqu'il atteint le gros intestin, alors qu'il est en général solide au moment où il atteint le rectum sous forme de selles. Les nombreuses bactéries qui colonisent le gros intestin peuvent continuer à digérer certaines matières, produisent du gaz et sont appelées flore résidente. C'est ce qui constitue le microbiote intestinal. Contrairement à l'intestin grêle l'absorption est peu importante à part pour les liquides.

Le gros intestin est divisé en

-colon ascendant : verticale pars du caecum dans la fosse iliaque droite jusqu'à angle colique droit sous les côtés.

-colon transverse: horizontal pars de l'angle colique droit à l'angle colique gauche

-colon descendant : vertical pars de l'angle colique gauche à la fosse iliaque gauche

-sigmoïde dans la fosse iliaque gauche il effectue une torsion en S pour se continuer par le rectum.

Le péritoine est une fine membrane qui recouvre la face arrière de la paroi abdominale (😊 péritoine pariétal) et la face avant des organes abdominaux (😊 péritoine viscéral). Un mésentère est un ligament composé d'une double couche de péritoine qui couvre l'intestin grêle et certaines parties du colon et les connecte à la paroi abdominale postérieure. Le mésentère grélique enveloppe et soutient le jéjunum, l'iléon, le colon transverse (😊 méso-colon transverse) ainsi que le sigmoïde (😊 mésocolon sigmoïde). Le mésentère contient l'artère et la veine mésentériques supérieures ainsi que leurs branches, des ganglions, des canaux lymphatiques de même que de la graisse. Ces structures vont progressivement constituer des ligaments qui vont servir de supports aux organes abdominaux et les relier à la colonne vertébrale.

Le Système Digestif Bas : Je parle ici du l'intestin grêle et du colon ou peut-être même des colons...

L'intestin est lui-même divisé en 3 parties :

la 1ère s'appelle le duodénum et fait suite à l'estomac par la jonction pylorique. En forme de C elle est palpable sur le pourtour de l'ombilic la majorité du temps. Par plusieurs canaux elle va recevoir les enzymes pancréatiques et biliaire ce qui va permettre de diminuer l'acidité liée à l'estomac. Celle ci est néfaste pour tous les replis de l'intestin appeler villosité qui augmente l'absorption des nutriments.

La 2ème est le jéjunum qui continu après le duodénum et va se s'arrêter à l'iléon sans qu'il n'y ait de délimitation claire entre les deux. En continuant son chemin le bol alimentaire va être plus liquide car le mucus sécrété ainsi que le péristaltisme c'est-à-dire les contractions de l'intestin vont être important à cet endroit. C'est ce qui va

permettre d'absorber les nutriments importants tels que les sucre , gras et acides aminés.

La 3ème partie qui est l'iléon va se terminer au niveau de la valvule iléo-caécale où elle sera poursuivie par le colon ascendant. À cet endroit encore plus de mucus est sécréter et la valvule fais une sorte de barrière pour protéger des bactéries du gros intestin.

Vous savez déjà que l'intestin est très long et sinueux. On dit que si on étale toutes ses villosités, il fait la surface d'un terrain de football... Les villosités sont des replis de la muqueuse très vascularisées. C'est à ce niveau sur le nutriment traverse la paroi intestinale pour aller dans le sang et ensuite nourrir nos cellules. Vous voyez sur l'image du bas les vaisseaux à l'intérieur d'une villosité intestinale.

Ce qui ne sera pas absorbé continuera son chemin vers le colon.

En effet, le colon fait non pas le tour de la Terre mais celui de notre ventre en partant d'en bas à droite pour finir en bas à gauche :

Le contenu intestinal est liquide lorsqu'il atteint le gros intestin, alors qu'il est en général solide au moment où il atteint le rectum sous forme de selles. Les nombreuses bactéries qui colonisent le gros intestin peuvent continuer à digérer certaines matières, produisent du gaz et sont appelées flore résidente. C'est ce qui constitue le microbiote intestinal. Contrairement à l'intestin grêle l'absorption est peu importante à part pour les liquides.

Le gros intestin est divisé en

- colon ascendant : verticale pars du caecum dans la fosse iliaque droite jusqu'à angle colique droit sous les côtés.
- colon transverse: horizontal pars de l'angle colique droit à l'angle colique gauche
- colon descendant : vertical pars de l'angle colique gauche à la fosse iliaque gauche
- sigmoïde dans la fosse iliaque gauche il effectue une torsion en S pour se continuer par le rectum.

Sauf dans le cadre du dolichocolon : un colon plus long que la moyenne et qui est installé à sa manière ! Sa présence peut expliquer des transits plus lents.

Ici j'ai envie de parler de La constipation : c'est « une diminution de la fréquence des selles associée à une difficulté pour les évacuer » selon améli.fr. Quelques conseils :

- Première chose : vous assurer de boire suffisamment : de l'eau pure (sans rien dedans, même le pastis...) et entre les repas pour qu'elle soit bien assimilée par le corps,
- manger beaucoup de fibres,
- Bien mastiquer,
- avoir une respiration profonde pour le brassage abdominal, je vous renvoie ici à mon article sur l'inspiration qui parle notamment du diaphragme, le muscle principal de l'inspiration et tout ce qui peut le gêner... : <https://www.harmonyz.fr/post/l-inspiration>
- bouger pour mobiliser et aider à faire circuler, - choisir une position optimale aux toilettes type accroupie pour ouvrir l'angle entre le descendant et le sigmoïde et favoriser la descente des selles. Ne pas hésiter à mettre un petit tabouret sous vos pieds aux WC... et vous détendre au maximum !

L'intestin et le colon ont leur propre système de propulsion par des contractions intrinsèques mais le diaphragme a également un rôle important par son activité de brassage, massage à chaque cycle d'inspiration/expiration. Il est donc important de veiller à sa détente et à sa mobilité pour un fonctionnement optimal.

Le péritoine est une fine membrane qui recouvre la face arrière de la paroi abdominale 😊 (péritoine pariétal) et la face avant des organes abdominaux 😊 (péritoine viscéral).

Un mésentère est un ligament composé d'une double couche de péritoine qui couvre l'intestin grêle et certaines parties du colon et les connecte à la paroi abdominale postérieure. Le mésentère grélique enveloppe et soutient le jéjunum, l'iléon, le colon transverse 😊 (mésocolon transverse) ainsi que le sigmoïde 😊 (mésocolon sigmoïde). Le mésentère contient l'artère et la veine mésentériques supérieures ainsi que leurs branches, des ganglions, des canaux lymphatiques de même que de la graisse. Ces structures vont progressivement constituer des ligaments qui vont servir de supports aux organes abdominaux et les relier à la colonne vertébrale.

Après ce petit rappel d'anatomie, ce qui est important pour moi c'est de vous redire comment protéger ce système pour éviter qu'il ne soit enflammé et/ou poreux car cela va entraîner une inflammation de tout votre corps.

La porosité intestinale :

c'est quand les cellules intestinales qui permettent la filtration de ce qui doit rester dehors par rapport à ce qui doit passer, sont trop écartées et qu'elles laissent passer ce qui ne devrait pas. Les trous de la passoire sont trop grands...

Cela va entraîner une prolifération de bactéries de putréfaction avec des ballonnements et une inflammation par stimulation du système immunitaire qui doit lutter contre ces intrus et cela peut être à l'origine d'une hypersensibilité alimentaire... Cette dysbiose va modifier les pressions abdomino-thoraciques et entraîner un effort respiratoire, un RGO etc.

Pour cela, la mastication est d'une importance capitale car elle permet de réduire suffisamment le bol alimentaire par l'action mécanique des dents et enzymatiques de la salive pour permettre ensuite à l'intestin de faire son travail sans souci. Je vous renvoie vers mon article sur la mastication pour plus de détails : <https://www.harmonyz.fr/post/la-mastication>

Le ventre notre 2^e cerveau ?

Notre santé dépend du bien être de notre ventre, en particulier de notre intestin et de notre microbiote,

Effectivement notre ventre contient des millions de neurones qui veillent au bon fonctionnement de notre digestion et à l'échange des informations avec notre « tête ».

L'intestin serait dirigé par un second cerveau « le système nerveux entérique ». Il produirait 95% de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule notre humeur, des comportements alimentaires ainsi que notre sommeil.

Il y a une interaction entre microbiote intestinale et cerveau. Le ventre et le cerveau sont en communication constante grâce au nerf vague. L'intestin joue aussi un rôle de défense de l'organisme.

80% des messages et signaux de notre corps tel que la faim ou la douleur sont générés dans notre ventre avant de se propager dans notre cerveau.

La flore intestinale est composée de centaines de milliards de bactéries qui contribuent à la bonne santé de notre corps. Elle aide à la digestion, à la bonne absorption des nutriments, apporte de l'énergie et lutte contre les virus et les mauvaises bactéries. Une mauvaise alimentation et le stress peuvent déséquilibrer notre flore, influencer notre état émotionnel et déclencher de nombreuses maladies.

La paroi intestinale permet de lutter contre les mauvaises bactéries en devenant perméable aux substances nocives pour l'organisme. Dans le cas contraire, elle laisse passer ces substances dans le sang et est à l'origine de maladies chroniques et d'intolérances alimentaires.

Pensez à prendre soin de votre deuxième cerveau, en ayant une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée.

Si vous ressentez un déséquilibre intestinal, pensez aux probiotiques. Voici une recette qui augmentera le taux de probiotiques : dans un litre d'eau mettez 2 sachets avec 2 cuillères à soupe de sucre. Laisser fermenter 24h et buvez un verre par jour. Il existe aussi le Kéfir qui se donne de main à main.

Pour le stress et le sommeil, il existe des plantes pour vous détendre : Mélisse, Camomille, Verveine citron, pavot de Californie, Aubépine, Millepertuis et tant d'autres.

Inflammations :

– intestinale : Bardane, Bouillon blanc, Boswellie, Chardon Marie, Gingembre...

– du corps : Curcuma à mélanger avec du Poivre pour plus d'efficacité, ananas, Cassis

Immunité : Astragale, Echinacée, Sureau...

Chaque personne est différente et aura donc des plantes sur mesure en fonction de ses besoins au niveau physique et/ou émotionnel. Tous ces conseils sont donnés à titre indicatifs et ne remplacent pas un avis médical.