

L'estomac, le foie, le pancréas

Leur rôle dans l'organisme

L'estomac permet d'assurer la première étape de digestion par sa fonction mécanique (brassage) et chimique, en mélangeant les aliments aux sucs gastriques. Pour une digestion idéale, le pH de l'estomac est compris entre 1.5 (pendant la nuit) et 5 (en début de digestion) : les enzymes gastriques fonctionnent à pH acide. La durée de la digestion dans l'estomac varie environ entre 3 et 7 heures.

Le foie est l'organe le plus volumineux de l'organisme qui assure trois fonctions vitales :

épuration

Il draine une grande partie du sang qui provient du système digestif

synthèse

Il permet la synthèse de la vitamine D et du cholestérol sanguin

stockage

il garde en réserve sous forme de glycogène, du glucose disponible pour l'organisme

Rattachée au foie, il existe la vésicule biliaire qui va sécréter une substance, la bile, permettant la digestion des graisses.

Le pancréas, nommé également glande amphicrine, possède deux fonctions qui lui sont propres :

exocrine

Il sécrète vers le duodénum des enzymes activées dans le tube digestif qui vont détruire des molécules plus ou moins grosses, notamment les protéines et permettre leur digestion.

endocrine

Il sécrète vers le système sanguin des hormones qui vont agir sur des tissus ou cellules cibles. Les principaux produits sécrétés sont l'insuline et le glucagon.

Les effets du vieillissement

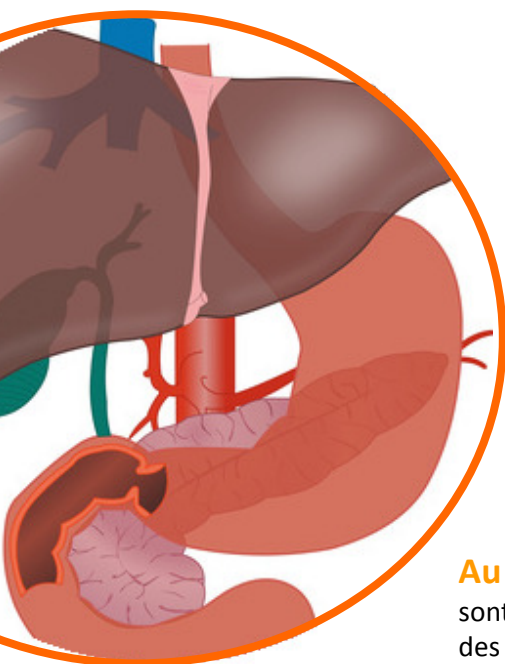
Après 70 ans, l'ensemble des cellules de l'organisme vieillit. Il en résulte certaines conséquences :

Au niveau de l'estomac, les cellules qui le constituent vont se fragiliser et donc être plus sensibles aux attaques acides. Cela va diminuer le rôle de l'estomac et favoriser la formation d'ulcères.

Au niveau du foie, la fonction d'épuration est altérée, la fonction de synthèse diminue (diminution de la synthèse de vitamine D) et la fonction de stockage est moins efficace.

La vésicule biliaire, souvent sujette aux calculs chez la personne en surpoids ou âgée, est fréquemment enlevée par acte chirurgical. Il s'ensuit une production limitée de bile et donc une mauvaise digestion des graisses contenues dans le bol alimentaire.

Au niveau du pancréas, les cellules de ce dernier (acini pancréatiques) ne sont plus capables d'assurer leurs fonctions exocrines et endocrines. La digestion des grosses molécules est donc altérée et la régulation de la glycémie sanguine est perturbée par une diminution de la synthèse d'insuline.



Fiche nutrition

Les solutions « Nutrition »

Les différents organes vieillissant, c'est toute la digestion qui se trouve perturbée. Il va donc falloir s'appliquer à couvrir par l'alimentation l'ensemble des besoins nutritionnels.

Si l'estomac est fragilisé

Il faut diminuer l'ingestion d'aliments trop acides comme les viandes, les poissons, les œufs, les eaux gazeuses, les produits sucrés industriels et les produits laitiers.

Si le foie ne peut plus assurer tout ou partie de ses rôles

Il faut conseiller d'augmenter la consommation en aliments riches en vitamine D tels que les poissons gras ou le beurre cru.

Il faut également surveiller la quantité de graisses cuites, difficiles à digérer comme les viandes trop grasses, les viennoiseries ou les charcuteries

Si un début de diabète est détecté, signe de faiblesse du pancréas

Il faut apprendre à répartir les différents sucres :

- > les **sucres « lents »** (pâtes, le riz ou les pommes de terre)
- > les **sucres « rapides »** (sucreries, miel, boissons sucrées)

Il est également conseillé d'optimiser ses apports en fruits et en légumes.

« Le bon fonctionnement de ces organes digestifs est indispensable au maintien d'un état nutritionnel satisfaisant. Il est donc important d'avoir une alimentation variée et équilibrée. »



Nos diététiciennes sont à votre disposition par téléphone pour vous conseiller à tout moment.