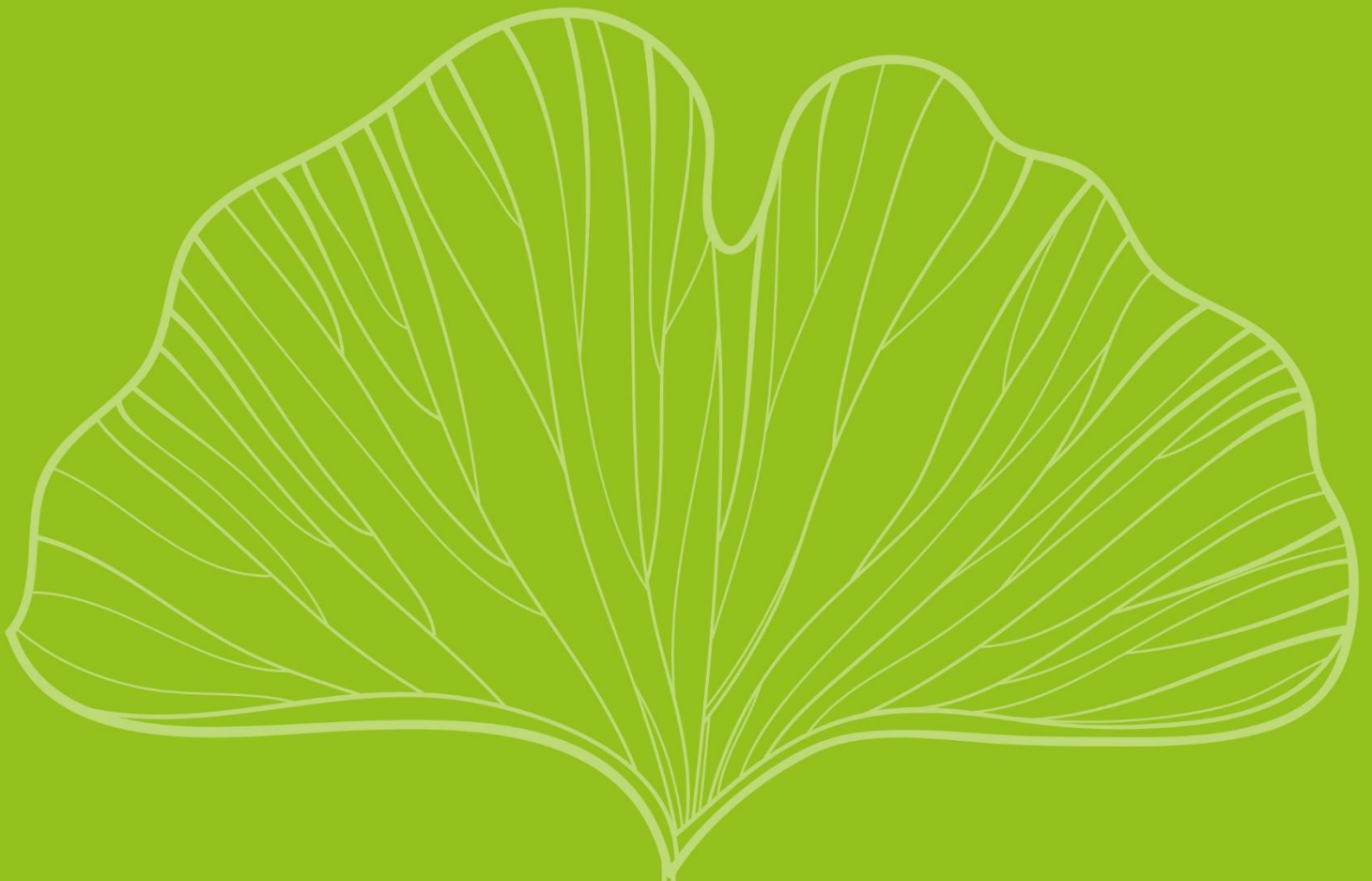




ÉTUDE DE CAS

LA DIGESTION



L'insuffisance pancréatique

Comprendre la pathologie

Marina : Dans cette thématique, nous allons répondre à la question d'Odile. Que pourrait-il être intéressant de faire quand on souffre d'insuffisance pancréatique ? Son mari souffre également de constipation chronique.

Avant de parler des solutions, pourrais-tu nous expliquer ce qu'est l'insuffisance pancréatique ?

Caroline Gayet : Le pancréas est une **glande amphicrine**. Elle est à la fois endocrine et exocrine : cela veut dire qu'elle produit des hormones qu'elle relargue dans la circulation sanguine.

Les 2 hormones phares du pancréas sont :

- **L'insuline** qui est une hormone hypoglycémiante. Elle est chargée de faire baisser la concentration de sucre dans le sang.
- **Le glucagon** qui est une hormone hyperglycémiante. Elle remonte le taux de sucre quand vous êtes en hypoglycémie.

1. C'est le **pancréas endocrine** qui dysfonctionne dans les cas de diabète, que ce soit le diabète de type 1 — où on a une destruction des îlots de Langerhans (ils produisent l'insuline) —, ou le diabète de type 2 — qui est une maladie de civilisation parce qu'on est trop sédentaires, que l'on mange trop sucré ou trop gras. Du coup, on a du surpoids abdominal et on a ces problèmes de régulation de glycémie.
2. On a également le **pancréas exocrine**. Il produit des sucs qui vont être ensuite éliminés à l'extérieur du corps. Ces sucs digestifs, ce sont des enzymes. Dans le suc digestif du pancréas, vous allez avoir des



lipases. Vous allez avoir une **lipase pancréatique** qui va digérer les lipides, une **amylase pancréatique** qui va digérer les glucides et vous allez avoir des **protéases** qui vont digérer les protéines.

Le suc digestif du pancréas se libère dans l'intestin grêle, dans la première portion au niveau du cadre duodénal¹. Tout cela va venir dégrader toutes les petites molécules qui sortent de l'estomac.

Le pancréas est un organe qui est très important parce que sur le côté métabolique endocrinien, il va éviter le diabète et **maintenir un bon niveau de glycémie** et sur le côté digestif avec ce côté exocrine, il va permettre de **digérer les nutriments** que vous ingérez.

Si vous n'avez pas d'action enzymatique, vous ne pouvez pas couper ce que vous ingérez en petites molécules qui vont être assimilées à travers l'intestin grêle pour aller jusqu'aux cellules de l'organisme.

Quand on parle d'insuffisance pancréatique, on parle généralement du **pancréas exocrine**, sur l'axe digestif. Quand on a une insuffisance pancréatique, on va avoir des gens qui, quand ils vont digérer tout type d'aliments (protéines, graisses ou glucides), vont avoir énormément de mal à digérer parce qu'ils ne produisent pas assez de sucs digestifs. C'est la problématique de l'insuffisance pancréatique.

Les causes de l'insuffisance pancréatique

Les causes de ces insuffisances peuvent être des maladies. Par exemple, dans la mucoviscidose, on a toujours ça. Cela peut aussi être des traitements médicamenteux ou une anomalie du pancréas. Il peut y avoir plusieurs problématiques qui génèrent cela.

¹ *L'intestin grêle est composé de 3 segments après l'estomac : le duodénum fait comme un petit U. C'est à cet endroit qu'on a le pancréas, le foie et la vésicule biliaire.*



Les conseils alimentaires

Marina : Comment peut-on faire en phytothérapie pour prendre soin de son pancréas ? Dans le cas d'Odile, quels sont les axes qui seraient intéressants ?

Caroline Gayet :

- Il faudrait faire des petits repas. En général, on **fractionne les repas** pour ne pas avoir d'apports massifs de bol alimentaire qui nécessiterait d'utiliser beaucoup de sucs digestifs.
- Il faut vraiment **faire attention au type de graisses** : on évite les graisses cuites et on utilise que les graisses crues (en assaisonnement). On va éviter de faire cuire avec de l'huile d'olive ou du beurre.
- Pour soutenir le pancréas, on va utiliser des **enzymes digestives**. Le but va être de se substituer un peu au pancréas en apportant de façon exogène des enzymes digestives. On a des enzymes dans des compléments alimentaires sous forme de gélules qui vont apporter le trio des amylases, des protéases et des lipases. Cela va permettre d'améliorer la digestibilité du bol alimentaire. C'est la première chose qui est assez intéressante et on voit généralement l'effet dès le premier jour de prise. Dès le premier repas, quand on prend des enzymes, on voit que la capacité à digérer est nettement améliorée !
- Après on a des **compléments alimentaires** qui apportent naturellement des enzymes. **La poudre de papaye et d'ananas** apporte surtout des protéases. Mais déjà, sur la digestion des protéines, c'est mieux.
- Pour aider ce pancréas à mieux fonctionner, il faut l'épargner. Ces régimes vont être pauvres en glucides (au sens large). Tout ce qui va être sucré et produits sucrés sera à limiter, tout comme les féculents. Il faudra plutôt être sur un ratio de 2/3 de



légumes et 1/3 de féculents (voire moins). Dans les féculents, il faudra privilégier ceux qui sont à index glycémique bas. Pour le riz, choisissez du riz semi-complet ou dans le riz blanc, prenez du riz basmati. Si vous prenez une pomme de terre, gardez la peau ou privilégiez la patate douce. **Manger des aliments à index glycémique bas aide le pancréas.**

- **Évitez l'alcool.** Normalement, on ne prend pas du tout d'alcool, car cela fatigue beaucoup l'estomac.

Prendre soin de son pancréas

On peut également essayer avec des **plantes amères** qui sont dites apéritives. Elles stimulent l'appétit (que quand on en a besoin). Cela stimule la production de tous les sucs digestifs y compris dans la bouche. Quand l'amertume est au contact de vos papilles salivaires, vous sécrétez beaucoup plus de **salive**.

Salive et mastication

Dans votre salive, vous avez déjà une lipase salivaire et une amylase salivaire. Quand vous mastiquez bien, que vous déchiquetez bien ce que vous allez avaler, vous permettez une bonne imprégnation de la salive (insalivation). Cette installation va permettre que les molécules de gras et les molécules glucidiques que vous êtes en train de mastiquer se pré-dégradent. Quand elles vont arriver dans l'estomac, il n'y aura pas grand-chose qui se fera sur ces types de nutriments, mais quand cela arrive dans le duodénum, il y a déjà une première étape qui a été faite grâce à cette salivation.

On en revient toujours à la problématique de la mastication. Il y a des gens qui ont des problèmes d'occlusion dentaire, il y a des gens qui ont des problèmes de dents et il y a tous ceux qui mangent rapidement, qui mangent trop vite et qui ne prennent pas le temps de mastiquer. Quand cette première étape est mal faite, derrière, le pancréas doit travailler davantage. S'il est déjà



fragilisé par une insuffisance, cela n'ira pas. En général, cela fatigue beaucoup. Le foie se fatigue plus aussi.

Les plantes amères

Les plantes amères comme **l'artichaut** et **la gentiane** sont assez intéressantes à prendre avant le repas, car elles vont permettre de stimuler tout cela. On les prend généralement en teinture mère.

Prenez une gorgée ; faites comme un bain de bouche pour bien exciter toutes vos papilles salivaires et avalez. Faites pareil avec la deuxième gorgée. Essayez de faire ça 10 à 15 minutes avant les repas.



La constipation chronique

Comprendre la pathologie

Marina : On va pouvoir passer à la deuxième question qu'avait posée Odile au sujet de la constipation chronique. Pour commencer, qu'est-ce qu'une constipation chronique ?

Caroline Gayet :

- La constipation chronique commence à partir de **6 semaines**.
- Une constipation, c'est moins d'une seule fois tous les 3 jours.
- Quand vous allez à la selle, vous devez pousser et votre selle n'est pas moulée. Généralement, ce sont de petites crottes qui peuvent vous faire mal.



Vous avez des gens qui sont constipés depuis l'enfance et qui aujourd'hui ont 50 ans. Ce sont des constipés chroniques. Il y a d'autres personnes qui ont des **constipations transitoires** parce qu'ils séjournent à l'hôtel, parce qu'ils ne sont pas chez eux, parce qu'ils doivent partager la chambre avec quelqu'un, etc. Ce sont des constipations passagères et dès lors qu'ils retrouvent leurs marques, cela se normalise.

Il y a aussi parfois une question de changement alimentaire. On peut manger moins de fibres que d'habitude, moins boire ou bouger que d'habitude.

Avoir un bon transit

L'hydratation, les fibres et l'activité physique sont les 3 piliers d'un bon transit.

Les différentes causes

Dans la constipation chronique, il y a 2 choses à considérer : **l'axe intestinal** et **l'axe du côlon** (qui suit l'intestin grêle). Il commence en bas à droite du ventre. On a le côlon ascendant qui est sur le côté droit du ventre, le transverse qui traverse le ventre et le côlon descendant qui est sur le côté gauche. Le côlon sigmoïde part en biais. On a ensuite le rectum et l'anus.

- Dans la constipation, il peut y avoir un défaut d'hydratation des selles qui se fait normalement dans le côlon descendant. On a une réabsorption de l'eau qui parfois est trop forte et cela concentre les selles.
- Il y a parfois des défauts de lubrification des selles parce qu'il n'y a pas assez de bile. Outre le côté digestif sur la dégradation des acides gras que vous mangez, cette dernière a un rôle de lubrification des selles. Elle lubrifie le côlon, ce qui fait glisser les selles le long du tube digestif.



- On peut également avoir des problématiques de foie et de vésicule biliaire. On parle parfois de constipation « par paresse hépatobiliaire ».



Plantes hépatiques

C'est pour ça que dans toutes les constipations chroniques, on donne toujours des plantes à visée hépatique comme **l'artichaut, le radis noir, la gentiane, la fumeterre, le pissenlit, l'aubier de tilleul**.

Toutes ces plantes-là vont être très intéressantes, car si j'améliore **le fonctionnement de mon foie** (la production de bile), au niveau de la vésicule biliaire, j'ai une meilleure chasse biliaire dans le duodénum et **j'améliore mon transit !**

Les laxatifs

- Si on mange suffisamment fibré, qu'on s'hydrate suffisamment, qu'on se bouge suffisamment et que cela ne va pas, on peut aider avec les laxatifs de lest, qui sont principalement **les mucilages : le psyllium, la mauve, la guimauve, le son d'avoine**.

Ce sont des fibres qui vont lester les selles en douceur. Ce ne sera pas du tout irritant pour la muqueuse de l'intestin.



- Après, quand ça ne suffit pas, on a recours à des laxatifs plus irritants qui vont augmenter le péristaltisme (le mouvement de brassage qui fait avancer les matières dans le tube digestif). Parfois, quand on est âgé on a les intestins atones. Il n'y a pas de tonus digestif, il n'y a pas de péristaltisme et cela n'aide pas à faire avancer les matières fécales.



Pour cela, on prend les plantes qui contiennent des dérivés anthracéniques : **la bourdaine, la cascara, le séné, la rhubarbe**. Ces plantes-là sont très bien, mais elles sont un peu irritantes. On les couple toujours avec **de la mauve, de la guimauve, du plantain et avec des plantes hépatobiliaires**.

Une bonne tisane laxative, de bonnes gélules laxatives ou une bonne poudre laxative utilisent normalement **ces 3 types de plantes** pour avoir une action globale.

Normalement, cela doit s'intégrer avec les 3 mesures hygiénodietétiques que j'ai données.



Autres conseils

- Chez le senior, la problématique est souvent la sédentarité parce qu'il y a des douleurs de l'appareil locomoteur qui font que la personne ne peut pas se mouvoir comme elle le voudrait. Dans ce cas-là, pensez aux **automassages**. C'est possible d'appuyer sur le ventre avec sa main et de faire des massages du cadre colique : cela peut permettre de libérer les choses.
- On peut également faire des consultations chez **l'ostéopathe**. Cela peut aider à libérer des tensions ou des choses qui bloquent mécaniquement.
- Pensez également aux **fibres**. Il y a des gens qui ne tolèrent pas bien les fibres parce que la tolérance digestive fait que cela va leur faire mal. Pensez aux fibres douces comme **la courgette, la carotte, la pomme**. Cela contient des pectines qui sont des fibres douces. Pensez



également aux soupes et veloutés qui sont bien tolérés (c'est mieux quand c'est mixé que quand il faut mâcher la fibre).

- L'objectif pour un constipé chronique n'est pas d'avoir une selle par jour, mais d'avoir une selle tous les 2 jours. Je rappelle que pour éviter le risque d'hémorroïdes², on peut **surélever les jambes de sorte à avoir les genoux plus hauts que les hanches**. Cela annule le coude physiologique et anatomique qui existe entre le rectum et l'anus. On aura donc moins besoin de pousser. Pour cela, ayez un petit tabouret ou une pile de magazines aux toilettes. Cela aide.
- Dans les huiles essentielles qui peuvent aider en massage, vous avez **le gingembre**. On peut le faire en massage du ventre, dilué dans une huile végétale. Massez dans le sens des aiguilles d'une montre autour du nombril. On peut également utiliser ce gingembre par voie orale : on met 1 goutte dans une boulette de mie de pain et on prend cela à la fin du repas, le matin et le midi.



² Dilatation des veines périnéales quand on doit pousser et qu'il y a une pression occasionnée sur cette zone.

