

*L'estomac humain a pour tâche principale de stocker les aliments mâchés jusqu'à leur transmission au duodénum. Mais ce n'est pas tout. Zoom sur le centre de traitement de la nourriture.*

Véritable sas d'entrée dans la voie digestive, l'estomac est un sac élastique en forme de haricot, de la taille d'une aubergine, qui peut se dilater et accueillir jusqu'à 4 litres d'aliments après un repas! Logé sous le diaphragme, il se situe dans la partie supérieure de l'abdomen. Sa paroi interne, résistante à l'acidité, est composée de cellules qui constituent une muqueuse. Certaines de ces cellules sont responsables de la production d'acide chlorhydrique, et d'autres d'enzymes digestives, les «pepsines».

Les aliments mastiqués dans la bouche sont acheminés vers l'estomac par l'intermédiaire de l'œsophage. La poche gastrique est munie de deux sphincters (muscles pouvant se refermer sur eux-mêmes). Le premier, logé à l'entrée de l'estomac et appelé «cardia», empêche le reflux des aliments, des gaz et des acides vers le haut. Le second, nommé «pylore», permet la retenue et le passage contrôlé du chyme. Le chyme est le résultat de la transformation mécanique et chimique des aliments dans l'estomac. Une fois dans le duodénum, les acides sont neutralisés grâce aux sels biliaires, ce qui permet la résorption des minéraux au niveau de l'intestin grêle.

Lorsqu'on ingère des aliments que l'estomac aura jugé impropres, il va se produire une contraction violente du pylore. Ce réflexe, le vomissement, permet de rejeter des toxines ou des germes susceptibles de contaminer le reste de l'organisme. L'estomac est donc responsable de la production de sucs digestifs, permettant la digestion des aliments. Dans le même temps, il doit se protéger en sécrétant un film protecteur, pour ne pas agresser sa propre muqueuse. Enfin, il décide du droit de passage! CR



Adobe Stock © natali\_mis

## Quand quelque chose cloche...

- **Le manque d'appétit** peut provenir d'un estomac ne produisant pas assez d'acide. Il est dès lors important de soutenir la production de sucs gastriques avec des plantes apéritives. Une tisane ou des gouttes spagyriques composées de gentiane jaune, d'absinthe, de taïga ou encore d'artichaut peuvent aider.
- **Le ballonnement** est la conséquence d'une ingestion trop rapide d'aliments, avec aérophagie, ce qui peut conduire au fameux syndrome de Roemheld. L'estomac va prendre une place momentanément trop importante et pousser contre le diaphragme. De quoi comprimer le cœur ou les poumons et produire un malaise vagal ou syncope. Dans de telles situations, des plantes comme le fenouil, le cumin, la menthe ou le lycopode sont indiquées.
- **La brûlure d'estomac ou gastrite** provient d'une muqueuse mal protégée qui s'enflamme. Pour y remédier, il faut agir en réduisant l'inflammation à l'aide de globules homéopathiques *Tamarindus comp.* et de tisane de camomille avec un peu de racines de réglisse. Pour protéger la muqueuse, on choisira de prendre une cuillère à soupe de graines de lin fraîchement concassées le matin avant

le petit déjeuner et le soir avant de se coucher. Celles-ci produisent un film qui va recouvrir toutes les muqueuses digestives.

- **L'ulcère d'estomac** est la forme aggravée d'une gastrite chronique avec lésion de la muqueuse, allant jusqu'à la perforation. Pour sa prévention, on recommande également les graines de lin et la racine de consoude.
- **Le reflux gastro-œsophagien** est la conséquence d'une mauvaise fermeture du cardia. Dans cette situation, on conseille la prise d'un mélange spagyrique composé d'écorce de quinquina, d'iris, d'hydrastis...
- **La nausée** peut être soulagée avec la noix vomitive *Nux vomica* et d'autres composantes comme la camomille.
- **Helicobacter pylorii** est une bactérie pathogène présente dans l'estomac et responsable de la perforation de sa paroi. Les essences spagyriques capables de soutenir son éradication sont la capucine et la propolis, en accompagnement de probiotiques Pharmalp PRO-P, à raison de 4 gélules par jour durant 3 semaines. Tout ceci naturellement avec l'incontournable graine de lin fraîchement moulue. CR