



H A H H A - O P H É L I E U Z A H

Manger en pleine conscience : quels sont les impacts sur la digestion et l'assimilation ?

## Table des matières

❖ Introduction .....	p.1
❖	
I- Le système digestif .....	p.2
A. La transformation des aliments dès leurs entrées dans la bouche : la digestion .....	p.2-3
B. Le passage des aliments en nutriments dans l'intestin grêle : l'assimilation .....	p.3
II- La pleine conscience et le système digestif .....	p.4
A. Qu'est-ce que l'alimentation en pleine conscience ? .....	p.4-5
B. Retentissements sur notre système digestif de manger en pleine conscience .....	p.5
III- Quelques conseils pour pouvoir toujours manger en pleine conscience .....	p.6-7
❖ Conclusion .....	p.8
❖ Résumé en anglais .....	p.9
❖ Les Annexes .....	p.10-11
❖ Bibliographie .....	p.12-13

## Introduction

L'alimentation en pleine conscience est une expérience qui sollicite toutes les parties de nous-mêmes, notre corps, notre cœur et notre esprit, à chacune des étapes du choix, de la préparation et de la consommation de nos aliments ...

Dans l'alimentation en pleine conscience, nous ne comparons pas, nous ne jugeons pas. Nous sommes juste témoin de nombreuses sensations, pensées et émotions que suscite en nous l'acte de nous nourrir. Tous nos sens sont mis à contributions. La pleine conscience se fonde sur la reconnaissance du fait que, lorsque nous ignorons ce que nous voyons, touchons ou mangeons, c'est comme si ces réalités-là n'existaient pas.

Manger en pleine conscience permet ainsi de mastiquer suffisamment et donc par conséquence d'avoir une meilleure digestion.

En effet, les aliments bien hachés, grâce à notre bouche, favorisent une meilleure digestion et un organisme qui profite au mieux des nutriments assimilés au niveau de l'intestin grêle.

Ainsi, la problématique de notre sujet sera : « **Manger en pleine conscience : quels sont les impacts sur la digestion et l'assimilation ?** »

Dans un premier temps, nous parlerons du système digestif, dans lequel nous expliquerons la transformation des aliments dès leurs entrées dans la bouche lors de la digestion puis du passage des aliments en nutriments dans l'intestin grêle lors de l'assimilation.

Dans un second temps, nous évoquerons la pleine conscience et le système digestif. Nous évoquerons dans cette partie qu'est-ce que tout d'abord l'alimentation en pleine conscience puis les retentissements sur notre système digestif de manger en pleine conscience.

Pour finir, nous donnerons quelques conseils pour pouvoir toujours manger en pleine conscience.

## I- Le système digestif

L'appareil digestif est constitué du tube digestif dans lequel circulent les aliments pour y subir une dégradation mécanique et des glandes annexes qui interviennent dans la dégradation chimique des aliments grâce aux enzymes qu'elles produisent.

Les aliments seront ainsi digérés jusqu'à l'obtention de molécules simples puis ces molécules seront absorbées vers le milieu intérieur et les restes seront éliminés vers le milieu extérieur.

Le tube digestif est également appelé le canal alimentaire, il est constitué de la cavité buccale, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle (duodénum, iléon et jéjunum), le gros intestin (caecum, colon ascendant, colon transverse, colon descendant, colon sigmoïde), le rectum et l'anus. Les viscères de l'abdomen sont entourés d'une séreuse : le péritoine et les anses du jéjunum et de l'iléon sont maintenus en place dans la cavité abdominale par un repli du péritoine : le mésentère.

Les glandes annexes fournissent des sécrétions digestives exocrines. Les glandes salivaires qui sécrètent la salive contenant l'amylase salivaire. Le pancréas qui sécrète le suc pancréatique permettant la digestion des macromolécules alimentaires et le foie qui sécrète la bile qui est stockée dans la vésicule biliaire.

**(Voir Figure 1 : Représentation schématique de l'anatomie de l'appareil digestif et de sa localisation)**

### A. La transformation des aliments dès leurs entrées dans la bouche : la digestion

La digestion est un long processus qui dure environ 24 heures qui permet la transformation des aliments que nous mangeons en nutriments, assimilables, par l'organisme.

Les aliments que nous consommons, pénètrent dans l'organisme par la bouche.

La digestion commence dès la mastication dans la cavité buccale : [1]

La mastication est le résultat de l'action combinée des dents, des muscles et de la langue. Les dents déchirent, coupent et broient les aliments et la langue les mélange avec la salive afin de les ramollir.

La mastication augmente donc la surface de contact entre les enzymes digestives et les aliments.

La mastication volontaire est en étroite relation avec les centres de la faim, de l'odorat, du goût et avec les aires motrices corticales.

Le résultat de la mastication est la transformation des aliments en bol alimentaire.

La mastication permet donc le mélange des aliments à la salive et commence la digestion chimique des glucides grâce à ses enzymes appelées « amylases », de casser la cellulose, la formation du bol alimentaire.

La digestion continue avec la déglutition dans le tube digestif : [2]

Les aliments, transformés en bol alimentaire, sont poussés dans l'œsophage, par les mouvements de la langue, puis, dans l'estomac, par contraction de l'œsophage.

La déglutition est un processus complexe dont le résultat est le passage du bol alimentaire de la cavité buccale dans le tube digestif. La déglutition comprend une activité volontaire et une activité réflexe.

Elle nécessite la participation des muscles des joues, de la langue, des muscles masticateurs, du pharynx, du voile du palais, de l'épiglotte, du larynx et de l'œsophage.

La déglutition se déroule en trois étapes : [3]

- ❖ Une première étape volontaire, qui est le transfert du bol alimentaire depuis la cavité buccale vers le pharynx
- ❖ Une deuxième étape, réflexe, qui est la traversée du pharynx
- ❖ Une troisième, également réflexe, qui constitue le début du transit œsophagien.

Au repos, le sphincter supérieur de l'œsophage est fermé et le pharynx orienté vers le haut de façon à permettre la respiration. La fermeture est spontanée et les fibres musculaires du sphincter se relâchent lors d'une stimulation.

La digestion se poursuit dans l'estomac : [4]

Les aliments séjournent environ 4 heures. Ils sont brassés et continuent leur transformation régulière en bouillie. Les enzymes des sucs digestifs découpent en partie les molécules des différentes catégories d'aliments.

B. Le passage des aliments en nutriments dans l'intestin grêle : l'assimilation

C'est dans l'intestin grêle, cylindre de 7 à 8 m de long, que se forment les nutriments, glucose, acides gras et acides aminés, directement assimilables par l'organisme. [5]

C'est dans l'intestin grêle qu'ils vont passer dans le sang.

C'est absorption se fait au niveau des villosités intestinales, ces replis microscopiques tapissant la paroi interne de l'intestin.

Leur nombre, très élevé, près de 10 millions, permet à l'intestin d'offrir une surface d'absorption d'environ 250 m<sup>2</sup>. [6]

Les aliments non digérés passent dans le gros intestin, ils sont poussés à l'extérieur de l'organisme au niveau de l'anus.

Ce sont les nutriments qui proviennent de la digestion des aliments qui fournissent l'énergie aux cellules et permettent le fonctionnement des organes. Ils constituent une source d'énergie libérée lors des réactions chimiques est converti par l'organisme en énergie mécanique et thermique. [7]

**(Voir Figure 2 : Schéma de l'absorption intestinale au niveau des villosités intestinales de l'intestin grêle)**

## II- La pleine conscience et le système digestif

La pleine conscience consiste à diriger volontairement notre attention et toute notre conscience à ce qui se passe aussi bien à l'intérieur de nous, dans notre corps, notre cœur et notre esprit, qu'à l'extérieur de nous, dans notre environnement. C'est l'attention sans jugement ni citrique.

C'est une aptitude que toute personne peut acquérir, quelque soient son âge, son sexe, son QI ...

Le système digestif, lui, est primordiale pour la digestion et l'assimilation des aliments et nutriments dans notre corps, comme nous l'avons vu précédemment.

### A. Qu'est-ce que l'alimentation en pleine conscience ?

L'alimentation en pleine conscience sollicite notre corps, notre cœur et notre esprit, à chacune des étapes du choix, de la préparation et de la consommation de nos aliments ...

Dans l'alimentation en pleine conscience, nous ne comparons pas, nous ne jugeons pas. Nous sommes juste témoin de nombreuses sensations, pensées et émotions que suscite en nous l'acte de nous nourrir. Tous nos sens sont mis à contributions. [8]

La pleine conscience se fonde sur la reconnaissance du fait que, lorsque nous ignorons ce que nous voyons, touchons ou mangeons, c'est comme si ces réalités-là n'existaient pas.

Si nous mangeons par exemple en regardant la télévision, distraits, sans savourer les aliments, ceux-ci entrent en nous sans que nous nous en rendions vraiment compte. Nous restons alors sur notre faim, sans avoir le sentiment d'être rassasiés, et nous nous levons de table à la recherche d'autre chose qui pourrait nous nourrir.

En appliquant la pleine conscience à notre alimentation, nous pouvons apprendre à être présents dans l'acte de manger. Cela paraît tellement simple, d'être conscients de ce que nous mangeons, mais il semble que nous ayons perdu cette façon de faire. [9]

L'alimentation en pleine conscience est un moyen de retrouver le plaisir de simplement manger, de simplement boire.

Pour le maître zen Thich Nhat Hanh, la pleine conscience est un véritable miracle. [10]

Lorsque nous apprenons à utiliser cette aptitude d'une grande simplicité et que nous découvrons par nous-mêmes tout son potentiel, elle devient en effet miraculeuse. Elle peut transformer l'ennui en curiosité, la nervosité malade en bien-être et le négativisme en gratitude.

Lorsque nous utilisons la pleine conscience, nous nous rendons compte que tout phénomène, auquel nous portons notre entière attention, commence à s'ouvrir et à révéler des facettes de l'univers que nous n'avions jamais soupçonnées.

La pleine conscience nous plonge dans les couleurs, les textures, les parfums, les saveurs et même les sons qui accompagnent nos gestes de manger et de boire. Elle fait place à la curiosité et même à une attitude ludique dans l'observation de nos réactions aux aliments et de nos signaux de faim et de satiété.

L'alimentation en pleine conscience ne se fonde pas sur l'anxiété du futur, mais sur les choix réels et immédiats qui se posent devant nous et sur l'expérience directe de la santé au moment même où nous mangeons et buvons.

L'alimentation en pleine conscience remplace l'autocritique par l'auto bienveillance et la honte par le respect de sa propre sagesse intérieure.

## B. Retentissements sur notre système digestif de l'ingestion des aliments en pleine conscience

L'ingestion des aliments commence par la mastication comme nous l'avons vu précédemment dans la partie 1.

La mastication consciencieuse permet de mastiquer plus longtemps et plus lentement, bénéfique pour notre corps et notre esprit. [11]

La mastication consciente est un processus complet de ralentissement de l'alimentation, d'une plus grande attention et d'une plus grande douceur dans la façon dont nous consommons la nourriture. Elle est liée à la pleine conscience.

Elle permet de nous focaliser uniquement sur notre mastication et donc de ne pas faire autre chose pendant ce temps. Notre esprit ne doit pas se tourner ailleurs pendant que l'on mâche et mange. Ainsi, regarder la télévision, écouter de la musique, être sur ton téléphone ... est fortement déconseillé.

Grâce à une mastication en pleine conscience, nous découvrirons une multitude de saveurs, de textures rien que dans un seul aliment.

La mastication n'est qu'une partie de l'alimentation et de la digestion mais aura un impact sur notre digestion et donc notre assimilation si elle est prise en pleine conscience ou non.

En effet, des habitudes de mastication en pleine conscience améliorent la digestion et l'absorption des nutriments. [12]

Nous prenons plus de temps à manger, nous découvrons plus leurs saveurs, leurs formes, leurs textures ... avant d'être digérés.

Un meilleur broyage sera alors effectué grâce à une mastication plus longue, il y'aura alors une digestion plus rapide des aliments qui formeront le bol alimentaire et donc une assimilation plus rapide des nutriments dans notre intestin.

L'objectif d'une mastication consciencieuse est donc d'améliorer la digestion et l'absorption des nutriments, d'être plus attentif et présent lorsque nous mangeons et se concentrer sur nos 5 sens qui sont sollicités.

En effet, le plaisir gustatif favorisera l'assimilation des nutriments et l'absorption des vitamines par l'organisme. En prenant le temps de mastiquer et de ressentir différentes saveurs, la sensation de satiété se manifestera plus rapidement. Notre digestion sera alors facilitée car nous mangerons en temps voulu. Pour finir, se concentrer sur le moment présent permettra ainsi de diminuer l'impact du stress sur ton organisme et donc d'avoir une meilleure digestion. [13]

### III- Quelques conseils pour pouvoir toujours manger en pleine conscience

- ❖ Manger en pleine conscience, c'est ouvrir la conscience de notre esprit à nos aliments et à notre corps, aussi bien avant de manger qu'en mangeant et après avoir mangé. [14]
- ❖ L'alimentation en pleine conscience ne comporte aucun jugement.
- ❖ La conscience est la clé du changement. Dès que nous sommes conscients d'une chose, cette chose a déjà commencé à se transformer. C'est cette conscience, ajoutée à de légers changements dans nos comportements automatiques, qui peut mener à de grands changements avec le temps. [15]
- ❖ Apprenez à évaluer la faim de votre estomac et la faim de vos cellules avant de manger, en mangeant et après avoir mangé.
- ❖ Si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. [16]
- ❖ Quand vous commencez à manger ou à boire, soyez totalement présent au moins à vos trois premières bouchées ou à vos trois premières gorgées.
- ❖ Mangez de petites portions, en tâchant d'évaluer ce qu'est une « quantité juste », Servez-vous toujours une quantité d'aliments qui ne remplira votre estomac qu'aux deux tiers.
- ❖ Manger lentement, en savourant chaque bouchée. Trouvez des façons de faire des pauses pendant que vous mangez, par exemple en déposant vos couverts entre chaque bouchée. [17]
- ❖ Mastiquez longuement vos aliments avant de les avaler.
- ❖ Apprenez à reconnaître la différence entre « je n'ai plus faim » et « je suis plein ». Il n'est pas nécessaire de manger jusqu'à se sentir plein. Manger jusqu'à remplir votre estomac aux deux tiers, puis buvez un peu et attendez un moment.
- ❖ L'alimentation en pleine conscience inclut le fait de manger inconsciemment. On peut choisir consciemment de manger inconsciemment, lorsque c'est ce qui convient.
- ❖ Il est aussi important de se vider que de se remplir. Cette remarque s'applique aussi bien à l'estomac qu'à l'esprit. [18]
- ❖ Au moins une fois par semaine, mangez un repas entier en silence et en pleine conscience.
- ❖ Reconnaissez l'influence des aliments sur vos humeurs et utilisez-les comme de bons remèdes. Ajustez-en les doses ; une petite quantité est parfois plus efficace qu'une grande quantité. [19]
- ❖ N'oubliez pas l'équation énergétique : cherchez à équilibrer vos apports d'énergie et vos dépenses d'énergie.



- ❖ Surtout, reconnaissez quand c'est le cœur, et non pas le corps, qui demande à être nourri. Offrez à votre cœur la nourriture qui le satisfait. Il pourrait s'agir de faire une méditation ou une prière, d'aller marcher, d'être en contact avec la nature, d'écouter ou de faire de la musique, de vous amuser avec votre animal de compagnie, de préparer de la nourriture pour un être cher ou pour un être dans le besoin, ou simplement d'être en présence d'autres personnes.  
Remplissez votre cœur de la richesse du moment présent. [20]
- ❖ Exprimez votre gratitude, aussi bien avant de manger qu'en mangeant et après avoir mangé.

## Conclusion

L'appareil digestif est constitué du tube digestif dans lequel circulent les aliments pour y subir une dégradation mécanique et des glandes annexes qui interviennent dans la dégradation chimique des aliments grâce aux enzymes qu'elles produisent.

Les aliments seront ainsi digérés jusqu'à l'obtention de molécules simples puis ces molécules seront absorbées vers le milieu intérieur et les restes seront éliminés vers le milieu extérieur.

Le tube digestif est également appelé le canal alimentaire, il est constitué de la cavité buccale, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle (duodénum, iléon et jéjunum), le gros intestin (caecum, colon ascendant, colon transverse, colon descendant, colon sigmoïde), le rectum et l'anus. Les viscères de l'abdomen sont entourés d'une séreuse : le péritoine et les anses du jéjunum et de l'iléon sont maintenus en place dans la cavité abdominale par un repli du péritoine : le mésentère.

Les glandes annexes fournissent des sécrétions digestives exocrines. Les glandes salivaires qui sécrètent la salive contenant l'amylase salivaire. Le pancréas qui sécrète le suc pancréatique permettant la digestion des macromolécules alimentaires et le foie qui sécrète la bile qui est stockée dans la vésicule biliaire.

La pleine conscience consiste à diriger volontairement notre attention et toute notre conscience à ce qui se passe aussi bien à l'intérieur de nous, dans notre corps, notre cœur et notre esprit, qu'à l'extérieur de nous, dans notre environnement. C'est l'attention sans jugement ni citrique.

C'est une aptitude que toute personne peut acquérir, quelque soient son âge, son sexe, son QI ...

Le système digestif, lui, est primordiale pour la digestion et l'assimilation des aliments et nutriments dans notre corps, comme nous l'avons vu précédemment.

Dans l'alimentation en pleine conscience, nous ne comparons pas, nous ne jugeons pas. Nous sommes juste témoin de nombreuses sensations, pensées et émotions que suscite en nous l'acte de nous nourrir. Tous nos sens sont mis à contributions.

L'objectif d'une mastication consciencieuse est donc d'améliorer la digestion et l'absorption des nutriments, d'être plus attentif et présent lorsque nous mangeons et se concentrer sur nos 5 sens qui sont sollicités.

En effet, le plaisir gustatif favorisera l'assimilations des nutriments et l'absorption des vitamines par l'organisme. En prenant le temps de mastiquer et de ressentir différentes saveurs, la sensation de satiété se manifestera plus rapidement. Notre digestion sera alors facilitée car nous mangerons en temps voulu. Pour finir, se concentrer sur le moment présent permettra ainsi de diminuer l'impact du stress sur ton organisme et donc d'avoir une meilleure digestion.

**Il serait alors intéressant de se demander si manger en pleine conscience est une méthode pour mincir autrement ?**

## Résumé en anglais

The digestive system consists of the digestive tract in which food circulates to undergo mechanical degradation and of the glands involved in the chemical degradation of food through the enzymes it produces.

The food will be digested until simple molecules are obtained, then these molecules will be absorbed towards the inner medium and the leftovers will be eliminated towards the outer medium.

The digestive tract is also called the food channel, it consists of the oral cavity, pharynx, esophagus, stomach, small intestine (duodenum, ileum and jejunum), large intestine (caecum, ascending colon, transverse colon, descending colon, sigmoid colon), the rectum and anus. The viscera of the abdomen are surrounded by a serous: the peritoneum and the handles of the jejunum and ileum are held in place in the abdominal cavity by a fold of the peritoneum: the mesentery.

The accompanying glands provide exocrine digestive secretions. Salivary glands that secrete saliva containing salivary amylase. The pancreas that secretes pancreatic juice allowing the digestion of food macromolecules and the liver that secretes bile that is stored in the gallbladder.

Mindfulness is to voluntarily direct our attention and all our consciousness to what is happening within us, in our body, heart and mind, as well as outside of us, in our environment. It is attention without judgment or criticism.

It is a skill that anyone can acquire, regardless of age, gender, IQ ...

The digestive system, on the other hand, is essential for the digestion and assimilation of food and nutrients in our body, as we have seen previously.

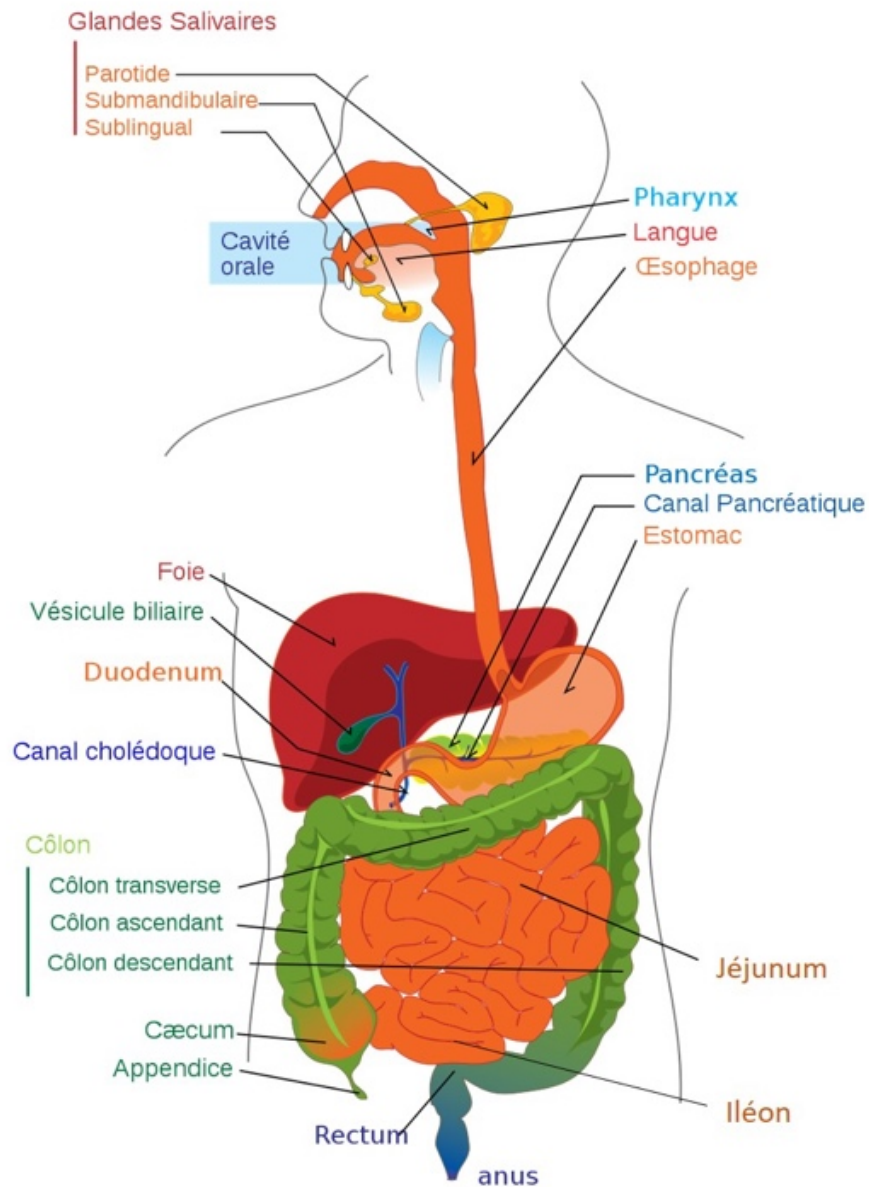
In mindful eating, we do not compare, we do not judge. We are just witnessing the many sensations, thoughts and emotions that the act of nourishment arouses in us. All our senses are put to use.

The goal of careful chewing is therefore to improve digestion and nutrient absorption, to be more attentive and present when we eat and to focus on our 5 senses that are solicited.

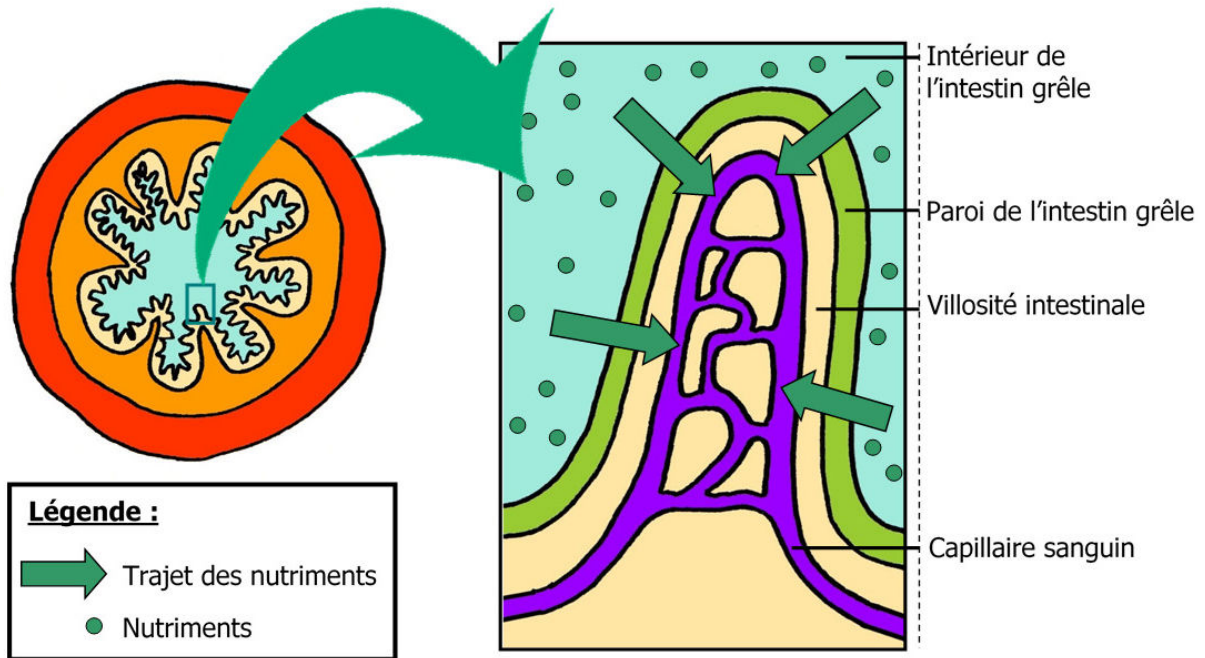
Indeed, the taste pleasure will promote the absorption of nutrients and the absorption of vitamins by the body. By taking the time to chew and feel different flavors, the feeling of satiety will manifest more quickly. Our digestion will then be easier because we will eat in due time. Finally, focusing on the present moment will reduce the impact of stress on your body and thus have a better digestion.

**It would then be interesting to ask if eating in pain is a method to lose weight otherwise?**

**Figure 1 : Représentation schématique de l'anatomie de l'appareil digestif et de sa localisation**



**Figure 2 : Schéma de l'absorption intestinale au niveau des villosités intestinales de l'intestin grêle**



*SCHEMA DE L'ABSORPTION INTESTINALE AU NIVEAU DES VILLOSITES INTESTINALES DE L'INTESTIN GRELE*

## Bibliographie

Figure 1 : [https://ressources.unisciel.fr/physiologie/co/module\\_Physiologie\\_58.html](https://ressources.unisciel.fr/physiologie/co/module_Physiologie_58.html)

Figure 2 : <https://www.svtespinas.com/3eme-p1-cb>

[1] K.W. Huggins et al. Pancreatic triglyceride lipase deficiency minimally affects dietary fat absorption but dramatically decreases dietary cholesterol absorption in mice J Biol Chem (2003)

[2] D. Gilham et al. Carboxyl ester lipase deficiency exacerbates dietary lipid absorption abnormalities and resistance to diet-induced obesity in pancreatic triglyceride lipase knockout mice J Biol Chem (2007)

[3] D. Lombardo et al. Studies of the substrate specificity of a carboxyl ester hydrolase from human pancreatic juice. Action on cholesterol-esters and lipid-soluble vitamin-esters Biochem Biophys Acta (1980)

[4] H. Moreau et al. Human preduodenal lipase is entirely of gastric fundic origine Gastroenterology (1988)

[5] S.A. Adibi The oligopeptide transporter (pept-1) in human intestine: biology and function Gastroenterology (1997)

[6] G.M. Gray et al. Protein digestion and absorption Gastroenterology (1971)

[7] C.F. Burant et al. Fructose transporter in human spermatozoa and small intestine is GLUT 5 J Biol Chem (1992)

[8] Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 150-155.

[9] Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin, 133*, 122-148.

[10] Wilson, K. G., & Dufrene, T. (2009). *Mindfulness for two : An acceptance and commitment approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, CA : New Harbinger Publications.

[11] Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol use disorders : The meditative tortoise wins the race. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19*, 211-230.

[12] Wolfson, B. A., & Zlotnick, C. (2001). Affect management in group therapy for women with posttraumatic stress disorder and histories of childhood sexual abuse. *Journal of Clinical Psychology, 57*, 169-181.

[13] Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N.L., Hale, T. S., et al. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD. *Journal of Attention Disorders, 11*, 737-746.

- [14] Chozen-Bays, J. (2019). Manger en pleine conscience. Les Arènes.
- [15] Charlier, M., & Faidherbe, C. (2017). Pratiquer la pleine conscience: Techniques pour concentrer son attention sur le moment présent. 50Minutes. fr.
- [16] Hanh, T. N., & Chaut, S. (2016). Vivre en pleine conscience: manger. Belfond.
- [17] Fall, E. (2016). Introduction à la pleine conscience. Dunod.
- [18] Orain-Pelissolo, S. (2018). Éteindre votre douleur, éteindre votre souffrance: la thérapie basée sur la pleine conscience. Odile Jacob.
- [19] Goldstein, E., & Stahl, B. (2017). La vie en pleine conscience. Guy Saint-Jean Éditeur.
- [20] Bouiller, J. Y. (2022). La méditation de pleine conscience: bien-être et gestion du stress. Editions Ellipses.