

## 1<sup>ère</sup> étape : la bouche

L'aliment est mâché grâce aux **dents**.

La mastication est la première étape de la digestion.

Il est donc très important d'avoir une bonne dentition.

Un bilan dentaire annuel est conseillé.

## 2<sup>ème</sup> étape : l'oesophage

Les aliments passent dans l'**oesophage** pour aller dans l'**estomac**.

Parfois l'**oesophage** est irrité en raison de remontée du liquide gastrique acide.

**Ceci est favorisé par :**

- ✓ Le surpoids
- ✓ Les repas trop gras
- ✓ Les boissons gazeuses
- ✓ L'alcool
- ✓ Le tabac
- ✓ Certains médicaments

**Il est conseillé de :**

- ✓ Ne pas prendre trop de **poids**
- ✓ Dîner suffisamment longtemps avant le coucher
- ✓ Éviter les **repas gras, l'alcool, le tabac**.
- ✓ Consommer suffisamment de fibres (**fruits et légumes**) qui favorisent le bon fonctionnement de l'estomac.

## 3<sup>ème</sup> étape : l'estomac

Les aliments arrivent dans l'**estomac** ou ils sont broyés malaxés par le **muscle gastrique** et détruits par les **sucs gastriques**. Parfois l'**estomac** sécrète trop d'acidité. Ceci peut entraîner des gastrites ou des ulcères favorisés par :

- ✓ Alcool, tabac
- ✓ Aliments épicés
- ✓ Stress
- ✓ Médicaments
- ✓ Infections microbiennes

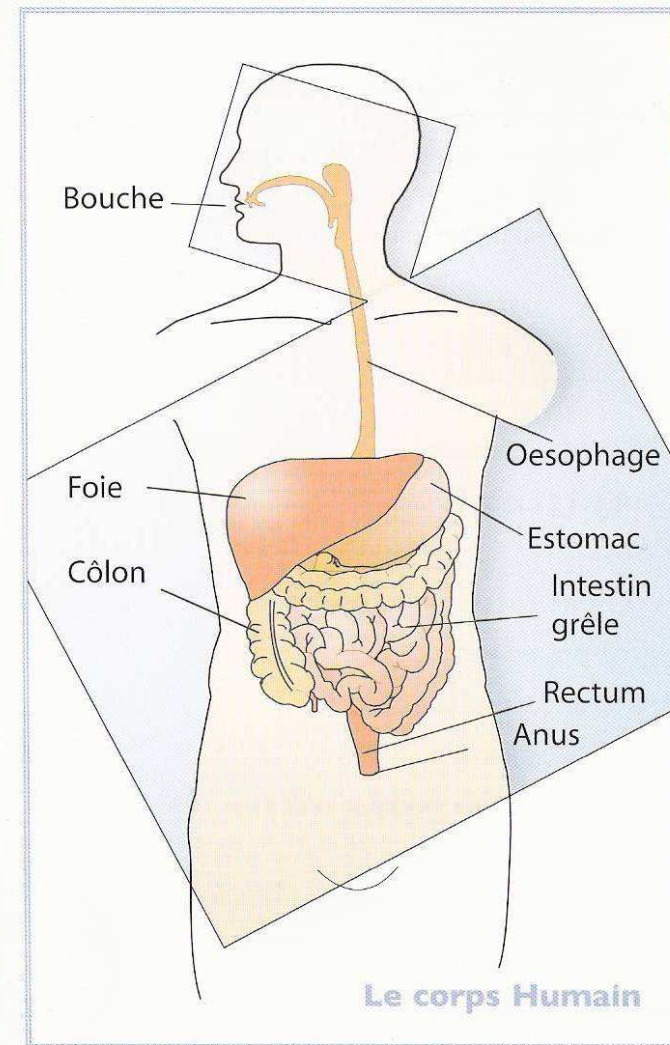
## 4<sup>ème</sup> étape : l'intestin grêle

Le passage dans l'**intestin grêle** permet l'absorption des aliments (passage dans le sang), des **vitamines** et des autres constituants vitaux fournis par la nourriture.

## 5<sup>ème</sup> étape : le colon

Le passage dans le colon permet la réabsorption de l'eau contenue dans le bol alimentaire.

Le volume du bol alimentaire déclenche les contractions du colon qui permettent la progression normale. Une diminution de ces contacts entraîne la constipation.



Parlez-en avec votre médecin traitant ou avec la diététicienne de votre réseau de santé

**ARès 92** : 01 46 49 36 36  
**ASDES** : 01 47 69 72 12

## Le menu ...

Carottes râpées

Poulet au coriandre accompagné de pâtes

Glace et gâteaux secs

## Le marché ...

800 gr de carottes

Coriandre : une botte

3 citrons

500 gr de pâtes

1 gros poulet fermier (1,5 kg environ)

0,5 L de glace à la fraise

0,5 L de glace à la vanille

1 petit paquet de gâteaux secs (petit beurre)

Pain, Eaux

### Pour mémoire

Huile d'olive, sel, poivre, bouillon cube

Prix pour 6 personnes  
24,00 €

Ce repas peu coûteux, de bonne qualité gustative apporte une quantité d'énergie non négligeable avec la glace et les féculents.

Le choix de la volaille et des carottes râpées en entrée permettent d'équilibrer ce repas.

## Recettes ...

Le poulet a été préparé et coupé par le boucher.

Faire revenir les morceaux dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter le coriandre lavé et coupé, un verre d'eau, un bouillon cube et laisser mijoter pendant 1 heure à 1h30 en retournant les morceaux de temps en temps.

Laver les carottes, les éplucher et les râper. Préparer la sauce huile d'olive - citron : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron, 1 cuillères à soupe d'eau pour alléger la sauce, saler, poivrer.

Mettre les pâtes dans 2 litres d'eau salée, vérifier le temps de cuisson sur l'emballage. Sortir les glaces au dernier moment et les présenter accompagnées des gâteaux secs.

## Bon à savoir ...

- ✓ Les carottes râpées apportent des fibres de qualité ainsi que des vitamines.
- ✓ Assaisonner légèrement les carottes râpées en ajoutant de l'eau dans la sauce d'huile d'olive - citron.
- ✓ Éviter de consommer la peau du poulet.
- ✓ Si les pâtes sont trop cuites, le sucre qu'elles contiennent est plus rapidement assimilé et la sensation de faim revient plus vite après le repas.
- ✓ Se passer de glace en cas de surcharge pondérale ou d'hypercholestérolémie.

# ALIMENTATION

la clé de l'équilibre

1

## Le voyage d'un aliment

Des étapes à connaître  
pour bien manger et bien digérer

