



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



TROUBLES DIGESTIFS CHEZ LES AINES

AGENDA

INTRODUCTION

APPAREIL DIGESTIF ET SON

FONCTIONNEMENT

AFFECTIONS COURANTES DE L' APPAREIL

DIGESTIF

PREVENTION



INTRODUCTION

L'appareil digestif est l'ensemble d'organes responsable de la digestion des aliments; c'est à dire de la décomposition des aliments en composants utilisés par le corps. Cependant en prenant de l'âge, le risque d'un mauvais fonctionnement de l'appareil digestif augmente en raison de nombreuses années d'exposition aux effets de l'alimentation, du mode de vie, des maladies et des médicaments. On note de ce fait au Canada, **4 aînés sur 10** ont des troubles digestifs



INTRODUCTION

Dans cet atelier nous essaierons de répondre aux questions suivantes:

Comment fonctionne l'appareil digestif?

Quels sont les affections courantes chez les aînés?

Quels sont les moyens de maintenir une bonne santé digestive?



INTRODUCTION

Dans cet atelier nous essaierons de répondre aux questions suivantes:

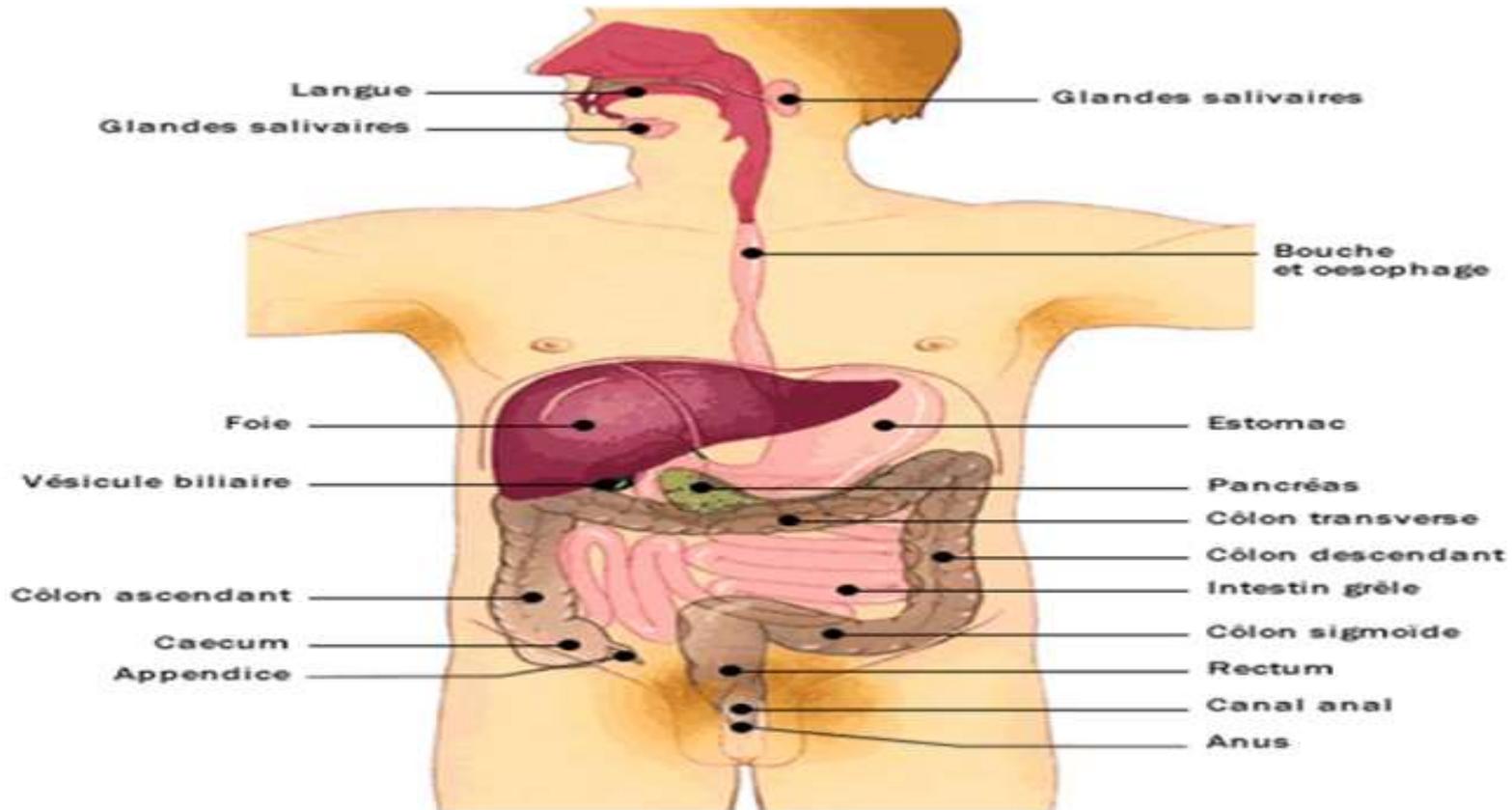
Comment fonctionne l'appareil digestif?

Quels sont les affections courantes chez les aînés?

Quels sont les moyens de maintenir une bonne santé digestive?



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF



Appareil digestif



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

L'appareil digestif est composé de nombreux organes responsables de la digestion des aliments.

L'appareil digestif est responsable de la transformation des aliments, de leur dégradation en protéines, en glucides, en sels minéraux, en oligo-éléments, en lipides et en d'autres substances utilisables par l'organisme.



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

Il assure également le passage de ces nutriments dans la circulation sanguine de façon à ce qu'ils puissent être employés par l'organisme. Ces substances constituent les matières premières pour la fabrication, la réparation et le contrôle des différents systèmes de l'organisme. L'appareil digestif est composé de nombreux organes responsables de la digestion des aliments.



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

Il assure également le passage de ces nutriments dans la circulation sanguine de façon à ce qu'ils puissent être employés par l'organisme. Ces substances constituent les matières premières pour la fabrication, la réparation et le contrôle des différents systèmes de l'organisme. L'appareil digestif est composé de nombreux organes responsables de la digestion des aliments.



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

Le parcours des aliments peut se diviser en quatre étapes:

1) **La mastication**: C'est dans la bouche que commence la **digestion** : grâce au travail préparatoire de mastication. Celle-ci réduit les aliments en miettes et permet de mélanger la nourriture à la salive. **Le bol alimentaire** est broyé par les dents et imprégné de salive. Il glisse ensuite vers le pharynx.



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

La salive a donc un rôle de "diluant". Elle peut également commencer la dégradation chimique de l'amidon des aliments grâce à son enzyme : **l'amylase**. La déglutition envoie ensuite les aliments dans l'œsophage. Ils chemineront, grâce aux ondes de contraction musculaire, jusqu'à l'estomac



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion gastrique

Dans l'estomac, les aliments sont réduits en une bouillie homogène, grâce à un malaxage intense. Ces mouvements "péristaltiques" vont favoriser l'action du suc gastrique renfermant de l'acide chlorhydrique et deux enzymes, la pepsine et la présure, qui permettent toutes deux de dégrader les protéines. **Il s'agit donc d'une étape fondamentale de la digestion.**



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion gastrique

Dans l'estomac, les aliments sont réduits en une bouillie homogène, grâce à un malaxage intense. Ces mouvements "péristaltiques" vont favoriser l'action du suc gastrique renfermant de l'acide chlorhydrique et deux enzymes, la pepsine et la présure, qui permettent toutes deux de dégrader les protéines. **Il s'agit donc d'une étape fondamentale de la digestion.**



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion intestinale

À la fin du temps gastrique, les aliments forment une bouillie, **le chyme**, qui passe alors dans le duodénum, premier segment de l'intestin grêle.

L'intestin grêle permet à la fois de continuer à **dégrader les aliments, mais aussi d'absorber les nutriments issus de cette digestion**. Dans le duodénum, le chyme subit l'action de sécrétions qui digèrent les nutriments :



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion intestinale

- **le suc pancréatique** est le suc digestif le plus important
- **le suc intestinal**
- **la bile** joue un rôle particulier car elle favorise l'absorption des graisses.

Les intestins se contractent et se relâchent continuellement. C'est ce péristaltisme qui propulse le chyme vers l'anus.



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion intestinale

Toute cette activité est en partie contrôlée par le système nerveux qui ralentit ou active la digestion.

Après destruction complète des aliments, les substances nutritives sont absorbées et passent dans la circulation sanguine.



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion colique

Ce qui reste des aliments se déverse dans le côlon, qui est plus gros, et qui se termine par l'anus.

Durant son transit de 6 à 12 heures dans l'intestin grêle, le contenu intestinal a été profondément modifié et presque toutes les substances nutritives ont été absorbées. Il ne reste donc qu'un liquide visqueux constitué de résidus végétaux, en particulier des fibres, de résidus animaux non dégradés et de produits de la sécrétion digestive avec le mucus.



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion colique

Ces résidus non digérés vont être pris en charge par l'abondante population bactérienne de notre côlon. Celui-ci abrite plus de micro-organismes que notre corps ne compte de cellules, c'est-à-dire plusieurs centaines de milliards. Cette flore bactérienne est divisée en deux catégories : **la flore de fermentation et la flore de putréfaction.**



FONCTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF

2) la digestion colique

Le côlon réabsorbe l'eau afin de concentrer les matières fécales qui sont encore à l'état liquide à leur sortie de l'intestin grêle. Cependant, pour que les selles ne soient pas trop dures, **les fibres (pectine, cellulose)** en provenance des fruits et légumes, jouent un rôle fondamental en retenant l'eau. Elles se gonflent d'eau et facilitent la migration des selles.

L'évacuation des selles marque la fin de la digestion.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

Avec l'âge, de nombreuses fonctions corporelles ralentissent, y compris celles de votre appareil digestif. Les muscles de l'appareil digestif deviennent plus faibles et plus rigides, et donc moins efficaces. Vos tissus risquent également plus facilement d'être endommagés : les nouvelles cellules ne se forment pas aussi rapidement qu'auparavant.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

Avec l'âge, de nombreuses fonctions corporelles ralentissent, y compris celles de votre appareil digestif. Les muscles de l'appareil digestif deviennent plus faibles et plus rigides, et donc moins efficaces. Vos tissus risquent également plus facilement d'être endommagés : les nouvelles cellules ne se forment pas aussi rapidement qu'auparavant.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

1) Les troubles de l'oesophage

L'oesophage est le tube qui relie la bouche à l'estomac. Comme pour le côlon, le fonctionnement de l'oesophage peut ralentir avec l'âge, entraînant un acheminement plus lent des aliments.

Les causes possibles des troubles de l'oesophage et difficultés de déglutition sont les troubles neurologiques: démence, AVC, maladie de Parkinson



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

1) Les troubles de l'oesophage

Les troubles de l'oesophage sont principalement:

La dysphagie ou la difficulté d'avaler causée par la production réduite de salive, une diminution de la force du sphincter œsophagien supérieur, une dégénérescence des nerfs et des muscles (un résultat commun découlant de la maladie de Parkinson ou d'un accident vasculaire cérébral)



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

Si vous éprouvez des difficultés à avaler, vous pouvez essayer quelques techniques pour alléger les symptômes.

Bien mastiquer, maintenir une bonne santé bucco-dentaire, porter des prothèses dentaires bien ajustées, manger lentement et s'asseoir droit en mangeant peuvent tous aider.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

La dyspepsie fonctionnelle

C'est un trouble chronique de la sensation et du mouvement (péristaltisme) du tube digestif supérieur qui touche de **20 à 45 %** de la population. Parmi les symptômes on compte la douleur récurrente dans la partie supérieure de l'abdomen, les nausées, les éructations, le ballonnement.

La cause de la dyspepsie fonctionnelle est inconnue; toutefois, plusieurs hypothèses pourraient expliquer cette affection.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

2) Le reflux gastroesophagien

Même si le reflux gastro-œsophagien pathologique (RGO) peut survenir à n'importe quel âge, il est plus fréquent chez les personnes âgées.

La personne atteinte de RGO souffre d'une accumulation d'acide gastrique dans l'œsophage. Ceci provoque alors les troubles gastriques suivants : brûlures d'estomac, régurgitation d'aliments ou d'acide, mal de gorge, toux, douleur du thorax, haleine désagréable.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

2) Le reflux gastroesophagien

Il est alors important d'essayer de découvrir les aliments favorisant le RGO pour les éliminer de votre régime.

Les plus courants sont :

les aliments gras, les épices, l'alcool, la caféine.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

2) Le reflux gastroesophagien

Il y a deux types principaux de médicaments qui aident à réduire les brûlures d'estomac. Un type neutralise l'acide et comprend Maalox[®], Tums[®] et Pepto-Bismol[®]. Ces médicaments sont généralement utilisés à court terme (deux semaines ou moins). L'autre type inhibe la sécrétion de l'acide et est utilisé pour la gestion à long terme du RGO. Il comprend les anti-H₂ (Pepcid[®], Tagamet[®], Zantac[®]) et les IPP (Losec[®], Pantoloc[®], Prevacid[®], Nexium[®], Tecta[®], Dexilant[®]).



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

3) Les inflammations des intestins

Les inflammations intestinales sont fréquentes chez les personnes âgées. Il en existe deux types :

inflammation aiguë des intestins: temporaire et subite,

maladie intestinale inflammatoire (MICI): cette affection inflammatoire chronique touche l'intestin et comprend deux sous-types principaux, la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

4) La constipation

La constipation est un trouble digestif fréquent chez les seniors.

Notre tube digestif achemine la nourriture dans le corps par le biais d'une série de contractions musculaires. **Avec l'âge, ce processus peut ralentir. Dans ce cas, le côlon absorbe plus d'eau, ce qui peut entraîner des troubles digestifs, dont la constipation. Symptômes de la constipation :**



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

4) La constipation

fréquence réduite des selles,
défécation difficile et douloureuse, selles dures,
ballonnements, douleurs abdominales...

Causes de la constipation :

consommation insuffisante de fibres, manque de sport,
effets indésirables des médicaments (notamment
ceux utilisés en cas d'hypertension artérielle ou de
douleurs musculaires et articulaires) troubles
neurologiques.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

5) La diverticulose colique

La diverticulose est un trouble digestif relativement fréquent chez les personnes âgées (plus de la moitié des seniors de 60 ans et plus, et les deux tiers à partir de 85 ans). Elle survient lorsque les petites poches tapissant le côlon (évaginations de la muqueuse) se gonflent à des points plus fragiles le long de la paroi intestinale (surtout dans le côlon sigmoïde, c'est-à-dire la partie gauche du côlon où il existe une hyperpression).



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

5) La diverticulose colique

Certaines personnes ne présentent aucun signe lorsque ce trouble digestif se produit, alors que d'autres peuvent ressentir les symptômes suivants : gaz, ballonnements, diarrhée, saignements, fièvre, irritabilité du côlon, crampes, constipation, vomissements.

La diverticulose ne nécessite généralement pas de traitement, sauf lorsque les diverticules sont enflammés (diverticulite).



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

6) Les polypes du colon et le cancer colorectal

Après 50 ans, le risque de développer des polypes (croissance anormale de tissus en saillie) dans le côlon augmente. Les polypes peuvent être bénins, mais aussi devenir cancéreux (forme maligne).



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

6) Les polypes du colon et le cancer colorectal

Cause des polypes : la cause n'est pas connue, mais il est admis que le régime alimentaire constitue un facteur de risque, souvent associé à une cause génétique. Vous pouvez avoir des polypes sans le savoir : ils ne présentent généralement aucun symptôme. C'est pourquoi **le dépistage par coloscopie est recommandé à toute personne âgée de plus de 50 ans. .**



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

6) Les polypes du colon et le cancer colorectal

Pendant cette procédure, les polypes peuvent être éliminés avant qu'ils ne deviennent cancéreux. Les personnes ayant des antécédents familiaux de cancer du côlon ou d'autres facteurs de risque peuvent avoir intérêt à subir un dépistage plus tôt.

Le cancer du côlon peut se développer jusqu'à dix ans après la formation d'un polype. D'où la nécessité de procéder à des coloscopies, notamment si du sang est découvert dans les selles, après un test Hémoccult.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

6) Les polypes du colon et le cancer colorectal

Personnes à risque de développer un cancer du côlon :

patients atteints de la maladie de Crohn ou d'une colite ulcéreuse,

individus ayant des antécédents de cancer du côlon dans la famille,

patiente ayant eu un cancer du sein ou des polypes du côlon.



AFFECTIONS DE L'APPAREIL DIGESTIF CHEZ L'AINE

6) Les polypes du colon et le cancer colorectal

Symptômes à surveiller :

saignements,

perte de poids anormale, fièvre,

besoin de se rendre à la selle la nuit,

douleurs abdominales persistantes pour les personnes

de plus de 50 ans,

constipation ou diarrhée inhabituelles



PREVENTION

Fort heureusement, comme pour de nombreux problèmes de santé, la prévention est la meilleure façon de maintenir une bonne digestion.

Vérifiez vos médicaments : l'utilisation des médicaments doit être surveillée pour éviter les effets indésirables sur l'appareil digestif. **Consultez votre médecin traitant pour essayer de découvrir si vos médicaments sont éventuellement responsables de troubles digestifs.**



PREVENTION

Fort heureusement, comme pour de nombreux problèmes de santé, la prévention est la meilleure façon de maintenir une bonne digestion.

Vérifiez vos médicaments : l'utilisation des médicaments doit être surveillée pour éviter les effets indésirables sur l'appareil digestif. **Consultez votre médecin traitant pour essayer de découvrir si vos médicaments sont éventuellement responsables de troubles digestifs.**



PREVENTION

Si vous prenez des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour soulager la douleur, renseignez-vous bien auprès du docteur afin de trouver la posologie la plus faible efficace dans votre cas et n'oubliez pas de les prendre avec de la nourriture. Assurez-vous par ailleurs de ne pas poursuivre des traitements qui n'ont plus lieu d'être. Gare aux interactions médicamenteuses, notamment avec des médicaments sans ordonnance.



PREVENTION

Demeurez actifs : faites de l'activité physique d'intensité modérée au minimum deux heures et demie par semaine, permet de prévenir de nombreux troubles digestifs, ou autres. Le sport a un effet bénéfique, notamment contre le cancer du côlon.

Consommez davantage de fibres : les aliments riches en fibres, par exemple les fruits et légumes, les céréales complètes et les légumineuses, ont également une teneur élevée en nutriments essentiels.



PREVENTION

Buvez beaucoup : consommez suffisamment de liquides au fil de la journée, même si vous n'avez pas soif.

Faites attention à votre poids : maintenir un poids santé est essentiel pour se protéger de nombreux problèmes de santé.

Vous limitez ainsi le nombre de médicaments que vous prenez et donc les risques de troubles digestifs.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca