



LES CARNETS SANTÉ
HOM *Nutri*

Et si votre digestion en disait plus que vous ne le pensez ?



Pourquoi notre système digestif influence notre énergie, notre humeur et notre immunité ?



Comprendre



Nourrir



Prévenir

Carnet

N°4

Octobre 2026



Parce que comprendre son corps, est la première étape vers un rééquilibrage durable et une prévention santé efficace.



+33 6 22 06 92 62



contact@homonutri.com



homonutri.com

© Victorine Houessou — Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites.



LES CARNETS SANTÉ

HOM *Nutri*

66

Et si certains troubles digestifs étaient aussi le reflet de notre rythme de vie ?

Ballonnements, digestion lente, transit perturbé, inconfort après les repas... Les troubles digestifs sont fréquents et leurs causes peuvent être multiples.

Mais notre digestion ne dépend pas **uniquement de ce que nous mangeons**.

Notre état physiologique au moment où nous mangeons compte également.

Lorsque notre organisme reste fréquemment en état d'alerte, le système nerveux autonome adapte ses priorités.

Or, pour bien digérer, l'organisme doit aussi pouvoir passer en **mode repos et digestion**.



Comprendre son corps

Digestion et cerveau : un dialogue permanent

Notre cerveau et notre système digestif communiquent en permanence par différentes voies : **nerveuses, hormonales, immunitaires et métaboliques**.

C'est ce que l'on appelle communément l'axe intestin-cerveau.

Lorsque nous mangeons dans un état de calme, l'activité parasympathique favorise les fonctions digestives : sécrétions, motricité et coordination du processus digestif.

À l'inverse, lors d'une situation de stress, l'organisme privilégie les fonctions nécessaires à l'adaptation immédiate. Chez certaines personnes, cela peut notamment modifier **la motricité digestive, les sécrétions, la sensibilité intestinale ou le transit**.

CERVEAU

- émotions
- stress
- sommeil
- concentration
- humeur



AXE INTESTIN - CERVEAU

Communication
bidirectionnelle



INTESTIN

- motricité
- sécrétions
- absorption des nutriments
- microbiote
- fonction immunitaire

Facteurs qui influencent cette communication



Stress et émotions



Sommeil



Alimentation



Microbiote intestinal



Activité physique



+33 6 22 06 92 62



contact@homnutri.com



[homnutri.com](https://www.homnutri.com)



LES CARNETS SANTÉ

HOM Nutri



Le cerveau peut influencer l'intestin... mais l'intestin participe lui aussi aux signaux envoyés au cerveau.

C'est cette communication bidirectionnelle qui explique **pourquoi digestion, énergie, humeur et immunité sont étroitement liées** et peuvent parfois évoluer ensemble.



-Le saviez-vous?

Votre intestin est aussi une véritable interface de sélection.

Sa paroi ne se contente pas d'absorber les nutriments. Elle constitue **une barrière dynamique** qui doit à la fois laisser passer ce dont l'organisme a besoin et limiter le passage d'éléments indésirables.

Cette fonction repose notamment **sur les cellules intestinales, leurs jonctions, le mucus, le microbiote et le système immunitaire intestinal.**

Lorsque cet équilibre est perturbé, les échanges entre **contenu intestinal, microbiote et système immunitaire** peuvent eux aussi être modifiés.

ÉCOUTER SA DIGESTION AUTREMENT

4 situations à ne pas regarder uniquement dans son assiette.



1. Je digère moins bien lorsque je suis sous pression

Ballonnements, inconfort ou transit modifié peuvent avoir plusieurs origines ; le contexte nerveux peut en faire partie et peut influencer le fonctionnement digestif.



2. Je manque d'énergie après certains repas

Une digestion perturbée peut limiter l'assimilation des nutriments et contribuer à une sensation de fatigue, même après un repas.



3. Une humeur plus fragile

Le microbiote intestinal participe à la production de substances impliquées dans la régulation de l'humeur. Un déséquilibre digestif peut s'accompagner d'une plus grande sensibilité émotionnelle.



4. Une immunité plus vulnérable

Un microbiote déséquilibré et une inflammation digestive peuvent influencer la qualité de la réponse immunitaire et la capacité de l'organisme à se défendre.





Bien digérer ne dépend pas seulement de ce qu'il y a dans notre assiette.

Bien digérer ne dépend pas seulement de ce qu'il y a dans notre assiette, **mais aussi des conditions dans lesquelles notre organisme doit le digérer.**

Avant de chercher uniquement « **quel aliment supprimer ?** », une autre question peut être intéressante :

Dans quelles conditions est-ce que je mange et je digère ?

Vitesse des repas, **mastication**, rythme alimentaire, état de tension, sommeil et qualité globale de l'alimentation **font aussi partie de l'équation digestive.**



Le regard



Prendre soin de sa digestion ne consiste pas uniquement à choisir les “bons” aliments.

C'est aussi permettre à l'organisme de disposer **des bonnes conditions** pour digérer, absorber et utiliser les nutriments dont il a besoin.

Manger suffisamment lentement, prendre le temps de mastiquer, respecter autant que possible son rythme alimentaire et adapter la composition de ses repas à ses besoins sont déjà des leviers simples.

Et lorsque des troubles digestifs deviennent **persistants, importants ou inhabituels**, ils méritent d'être explorés plutôt que simplement banalisés.

Restez à l'écoute de votre organisme !



Adaptez votre alimentation et vos apports nutritionnels **à votre mode de vie et aux différentes périodes de votre vie**, en tenant compte de votre niveau d'activité, de vos besoins et du contexte dans lequel vous mangez.

Prendre soin de sa digestion, c'est aussi soutenir son énergie, son équilibre émotionnel et ses défenses immunitaires.

Au plaisir de vous retrouver lors des prochains rendez-vous HomNutri dédiés à la prévention, à la santé et au bien-être.

À très bientôt,

Victorine de HOM Nutri

