

# Manger, c'est transformer : comment votre corps traite les aliments



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](http://asptt.com)



**Nutrition**  
by ASPTT 

**On mange tous les jours, parfois sans trop y penser. Mais saviez-vous que chaque bouchée déclenche une série de réactions incroyablement organisées dans votre corps ?**

**Digestion, absorption, transformation... votre organisme travaille dur pour tirer le meilleur de ce que vous lui donnez. Et pour que tout se passe bien, il a besoin d'un petit coup de pouce de votre part.**

**Prêt·e à comprendre ce qui se passe vraiment quand vous mangez ? C'est parti.**





## Tout commence dans la bouche

Dès que vous croquez dans un aliment, la digestion démarre. Vous mâchez, vous salivez, et déjà, votre corps commence à transformer la nourriture.

La salive contient des enzymes (petites protéines spécialisées) qui commencent à «découper» les sucres. Bien mâcher, ce n'est pas juste pour les bonnes manières : cela facilite tout le reste du travail !



## Puis direction l'estomac

Votre estomac n'est pas juste un sac de stockage. Il brasse la nourriture, l'acidifie, et la mélange à des substances digestives puissantes. C'est un peu comme une marmite pleine d'acide doux qui rend les aliments plus faciles à démonter.



## Dans l'intestin, on trie et on absorbe

Une fois bien transformée, la nourriture arrive dans l'intestin grêle. Là, c'est le centre névralgique : votre corps y récupère tous les nutriments utiles (vitamines, sucres, protéines, graisses) pour les envoyer dans le sang et nourrir vos cellules. Ce processus se fait grâce à d'autres «aides» digestives comme la bile (produite par le foie) et des enzymes du pancréas.



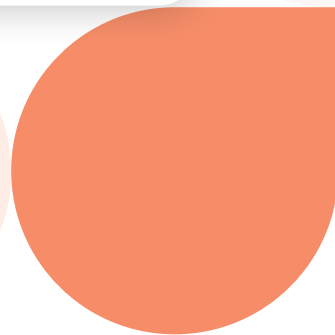
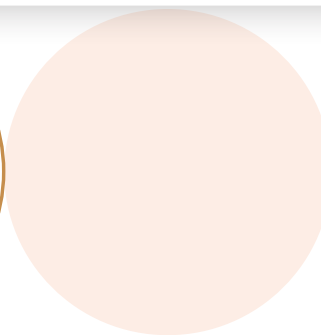
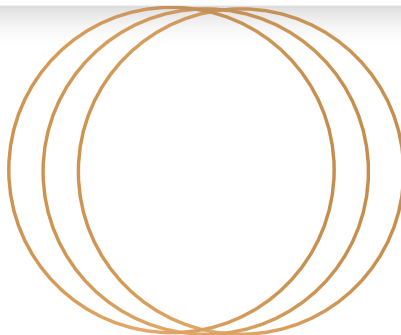
## Le foie : le grand chef d'orchestre

Tout ce que vous avez absorbé passe par le foie. Il trie ce qui est utile tout de suite, ce qui sera stocké pour plus tard, et ce qui doit être éliminé.

Il transforme certains éléments, comme les sucres en énergie ou les protéines en éléments de construction pour votre corps.

## Et le reste ? Direction les déchets

Tout ce que votre corps ne peut pas ou ne veut pas utiliser (fibres, toxines...) est éliminé dans les selles ou l'urine. C'est aussi une façon de faire le ménage dans l'organisme.



# FAIM, APPÉTIT, RASSASIEMENT, SATIÉTÉ : QUI PILOTE TOUT ÇA ?

Manger est un acte instinctif, mais derrière cette apparente simplicité se cache une organisation fine et hormonale. Votre corps envoie en permanence des signaux pour vous indiquer quand commencer à manger, quand ralentir et quand vous arrêter.

Ces signaux, s'ils sont bien écoutés, vous aident à manger juste ce qu'il faut. Voici les quatre grandes étapes :

## 01 La faim : le vrai signal du corps

La faim est une sensation physique qui apparaît quand le corps a besoin d'énergie. Elle se manifeste par des gargouillements, un creux à l'estomac, une baisse de concentration, voire de l'irritabilité.

### Comment ça marche ?

Quand votre estomac est vide, il sécrète une hormone appelée ghréline, qui monte jusqu'au cerveau (dans une zone appelée l'hypothalamus) pour lui signaler : « Il est temps de manger ! »

Cette hormone monte avant les repas, puis chute après avoir mangé. Elle est très sensible à la routine (heure des repas) et au manque de sommeil.

## 02 L'appétit : le désir de manger

L'appétit, lui, n'est pas toujours lié à un besoin réel. C'est une envie de manger, déclenchée par la vue, l'odeur ou même le souvenir d'un aliment agréable. Il peut aussi être émotionnel (stress, ennui, tristesse, joie...).

### Comment ça marche ?

Votre cerveau associe certains aliments à du plaisir, et active un circuit de récompense via la dopamine (un neurotransmetteur). Résultat : vous pouvez avoir envie de chocolat ou de chips même sans avoir faim. L'appétit n'est pas « mauvais », mais il faut apprendre à le différencier de la vraie faim.



# FAIM, APPÉTIT, RASSASIEMENT, SATIÉTÉ : QUI PILOTE TOUT ÇA ?

## 03 Le rassasiement : le frein pendant le repas

Le rassasiement est cette sensation progressive qui apparaît au cours du repas. Votre estomac se remplit, la sensation de plaisir diminue, et votre corps vous dit peu à peu : « C'est bon, on a eu ce qu'il faut. »

### Comment ça marche ?

Plusieurs mécanismes interviennent :

- Mécanique : votre estomac se dilate, ce qui active des capteurs de pression.
- Chimique : des hormones digestives sont libérées par votre intestin, comme la CCK, le GLP-1 et le PYY, qui vont signaler au cerveau de réduire la prise alimentaire.

Le rassasiement est lent à arriver : si vous mangez trop vite, vous n'avez pas le temps de le sentir... et vous dépassez votre besoin.

## 04 La satiété : ce qui vous fait tenir entre les repas

La satiété, c'est la sensation de ne pas avoir faim pendant plusieurs heures après un repas. Elle vous évite de grignoter, vous stabilise, et vous permet de penser à autre chose que la nourriture.

### Comment ça marche ?

Elle dépend :

- De ce que vous avez mangé (les protéines et les fibres rassasient plus longtemps que les sucres rapides)
- De votre niveau d'activité
- De vos réserves d'énergie
- Et aussi de l'hormone leptine, produite par vos cellules graisseuses, qui informe votre cerveau que vos stocks sont pleins

Une bonne satiété est un signe que votre repas est adapté à vos besoins.

**Votre corps sait très bien transformer les aliments et réguler l'appétit à condition qu'on lui laisse de bonnes conditions pour le faire.**

En adoptant quelques habitudes simples, vous pouvez l'aider à mieux gérer la faim, la satiété et l'énergie au quotidien.

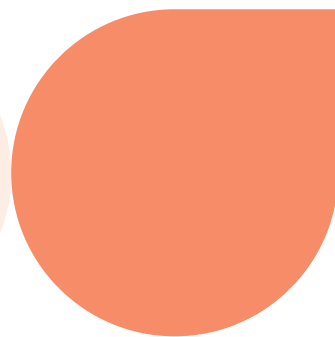
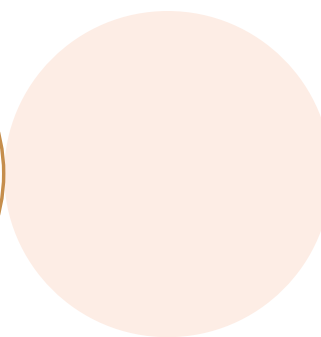
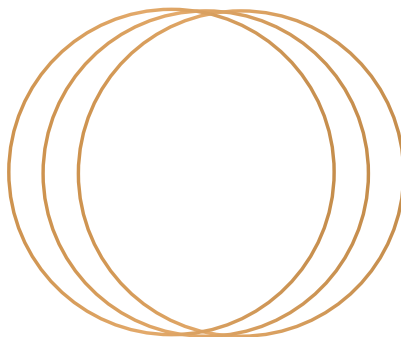
## **Créer un environnement calme et prendre le temps de manger**

Manger trop vite ou dans le stress, c'est comme brouiller les ondes entre votre corps et votre cerveau. Le repas doit être un moment de pause, pas une course. Quand vous mangez rapidement, distrait-e ou en mode automatique (devant un écran, en voiture, en marchant), vous ne laissez pas le temps à votre corps d'envoyer les signaux de satiété.

**Résultat :** vous mangez souvent plus que ce dont vous avez besoin, sans même le savourer.



**Pour éviter cela, ralentissez : posez vos couverts entre les bouchées, mâchez vraiment, observez les saveurs et textures. Mangez assis-e, sans distraction, dans un endroit aussi calme que possible. En prêtant attention à ce que vous faites, vous vous alignez naturellement avec vos sensations de faim et de rassasiement.**



## Privilégier des aliments qui rassasient

Ce que vous mangez compte autant que la manière dont vous mangez. Certains aliments vous aident à tenir plusieurs heures sans fringale. Pour une bonne satiété, misez sur les fibres (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes) : elles ralentissent la digestion et stabilisent la glycémie. Ajoutez toujours une source de protéines à vos repas (œufs, yaourts nature, tofu, poisson, légumineuses...) : elles activent puissamment les signaux de satiété. Les bons gras (huile d'olive, avocat, noix) ont aussi un rôle à jouer : en petite quantité, ils prolongent le rassasiement.



**Enfin, privilégiez des aliments à index glycémique bas, comme le pain complet, les flocons d'avoine ou la patate douce, pour éviter les variations de glycémie et les coups de pompe qui suivent.**



## Prendre soin de son sommeil et de son état émotionnel

Votre appétit ne dépend pas uniquement de ce qu'il y a dans votre assiette. Il est aussi influencé par votre sommeil, votre niveau de stress, et votre état émotionnel. Si vous dormez mal ou pas assez, votre corps produit plus de ghréline (hormone de la faim) et moins de leptine (hormone de la satiété), ce qui augmente l'appétit, en particulier pour les aliments gras et sucrés. Le stress, lui, peut soit couper l'appétit, soit pousser à manger de manière compulsive. Prendre soin de votre hygiène de vie globale (sommeil suffisant, gestion du stress, moments de détente) aide à retrouver une relation plus stable à la nourriture.

**Le corps fonctionne mieux quand il est reposé et apaisé.**



Manger, ce n'est pas juste se remplir : c'est activer une incroyable chaîne de réactions dans votre corps, pilotée par vos organes, vos hormones, et votre cerveau. Quand vous respectez vos sensations, que vous mangez avec attention et que vous choisissez des aliments variés et de qualité, vous aidez votre corps à faire ce pour quoi il est conçu : vous nourrir de façon efficace, durable, et équilibrée.

**Alors, la prochaine fois que vous vous asseyez à table, souvenez-vous que vous offrez à votre corps bien plus qu'un simple repas : vous lui donnez de quoi bien fonctionner, bien penser... et se sentir bien.**

