

Les alcools digestifs aident-ils à la digestion ?

On entend souvent dire qu'un alcool fort après un repas copieux facilite la digestion. Mais qu'en est-il vraiment ?

LE DIGESTIF : UN FAUX AMI !

L'idée qu'un digestif, généralement un alcool fort consommé après un repas copieux, améliore la digestion est un mythe. En réalité, l'alcool a tendance à ralentir le processus de digestion. Il apporte des calories superflues, dites « calories vides » et peut provoquer divers désagréments.

IMPACTS

L'alcool peut interférer avec la motilité gastrique, c'est-à-dire les contractions musculaires qui permettent de faire avancer les aliments dans le système digestif. Par le **ralentissement de la vidange gastrique**, l'alcool prolonge le séjour des aliments dans l'estomac, ce qui peut entraîner une sensation de lourdeur et d'inconfort contraire à l'effet souhaité.

ALTERNATIVES BIEN-ÊTRE

Comment faciliter réellement la digestion après un repas copieux ? Si vous recherchez des moyens d'améliorer votre digestion après un repas, voici quelques pistes/alternatives plus appropriées :

- **Manger lentement et consciemment** : Prendre le temps de bien mastiquer les aliments et d'en savourer pleinement chaque bouchée favorisent une meilleure digestion.
- **Faire une promenade légère** : Une activité physique modérée peut stimuler la digestion et réduire la sensation de lourdeur.
- **Prendre une tisane** : Certaines tisanes, comme à la menthe poivrée, aux graines de fenouil ou au gingembre, peuvent aider à soulager les ballonnements et les nausées.
- **Éviter de s'allonger immédiatement après avoir mangé** : Rester en position assise ou verticale permet aux aliments de transiter plus facilement dans le système digestif et de réduire les reflux.

En conclusion, oubliez les alcools digestifs ! Optez plutôt pour des solutions naturelles et bienfaitantes pour votre système digestif. Votre corps vous remerciera.

EN RÉSUMÉ

Contrairement à la croyance populaire, un digestif ne facilite pas la digestion. Il peut même la ralentir et apporter des calories inutiles, dites « vides ». Pour une meilleure digestion, évitez d'abord les excès alimentaires et adoptez une alimentation consciente. En cas de lourdeurs, privilégiez une tisane et optez pour une balade digestive au lieu de vous allonger trop rapidement après le repas.

Sources:

Effect on gastric function and symptoms of drinking wine, black tea, or schnapps with a Swiss cheese fondue: randomised controlled crossover trial, thebmj, 2010

10 tisanes qui apaisent la digestion, Contiental Hospitals, 2024

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER