

Leçon 2

# L'IMPORTANCE DE L'ABSORPTION



La digestion  
mécanique  
+  
La digestion  
chimique

# La digestion chimique

*On ne peut absorber les macronutriments que lorsqu'ils sont sous forme de micronutriments*

**Les protéines**



Acides aminés

**Les lipides**



Glycérol

Acides gras

**Les glucides**



Glucose



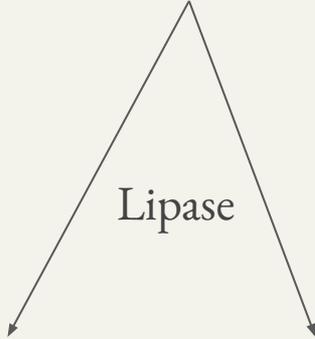
**Les protéines**



Protease

Acides aminés

**Les lipides**



Lipase

Glycérol

Acides gras

**Les glucides**



Amylase

Glucose

## Les protéines



Estomac



Pancréas (IG)

Protease

Acides aminés

## Les lipides



Pancréas (IG)  
+ bile

Lipase

Glycérol    Acides gras

## Les glucides



Bouche (salive)



Pancréas (IG)

Amylase

Glucose

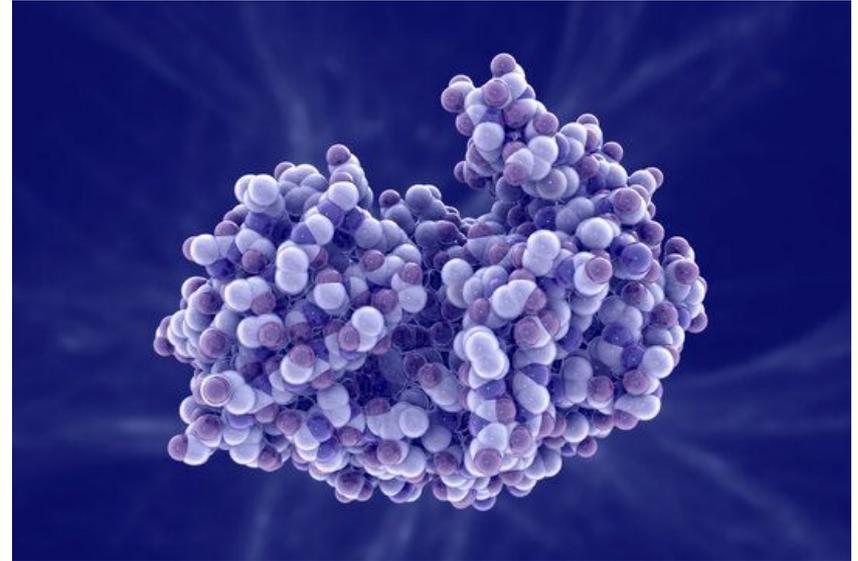


# ZOOM SUR LES ENZYMES DIGESTIVES



# ELLES FONT TOUT POUR TOUT LE MONDE !

- Protéines spécialisées qui servent de **catalyseurs dans presque toutes les fonctions cellulaires** et les réactions chimiques de l'organisme.
- Jouent un rôle essentiel dans la croissance, la guérison et la reproduction, la respiration, la pensée, la fonction immunitaire, la régulation hormonale, la détoxification, la digestion des nutriments alimentaires, la conversion des nutriments en énergie dans les cellules, et bien plus encore !



# D'OÙ VIENNENT-ELLES ?

Les enzymes peuvent provenir de l'intérieur ou de l'extérieur de l'organisme.

- **Les enzymes endogènes** sont produites dans l'organisme et peuvent être classées en enzymes métaboliques et en enzymes digestives. Les enzymes métaboliques sont actives dans le sang, les tissus et les organes. Les enzymes digestives sont produites dans la bouche, l'estomac, le pancréas et l'intestin grêle.
- **Les enzymes exogènes** proviennent de l'extérieur du corps et sont classées comme enzymes alimentaires. Les enzymes alimentaires se trouvent dans les aliments crus et non transformés.

PAS ASSEZ D'ENZYMES DANS LA NOURRITURE AUJOURD'HUI !



# ET QUAND IL N'Y EN A PAS ASSEZ ?

La capacité de l'organisme à produire en permanence des enzymes métaboliques et digestives est limitée par la disponibilité des matières premières et la capacité de production.

Si l'alimentation ne contient pas suffisamment d'enzymes alimentaires pour décomposer les aliments que vous consommez:

- > **Les ressources enzymatiques endogènes de votre organisme doivent être orientées vers la production d'enzymes digestives** pour accélérer la conversion des aliments en nutriments biodisponibles.
- > La capacité de production orientée vers les enzymes digestives est une **capacité qui n'est pas disponible pour la production d'enzymes métaboliques** importantes.
- > Le besoin constant de **l'organisme de produire des enzymes digestives peut entraîner une** diminution des niveaux d'enzymes métaboliques qui sont essentiels pour (entre autres) protéger les cellules des radicaux libres, permettre la production d'énergie, la croissance et la réparation des tissus et la gestion des déchets toxiques.



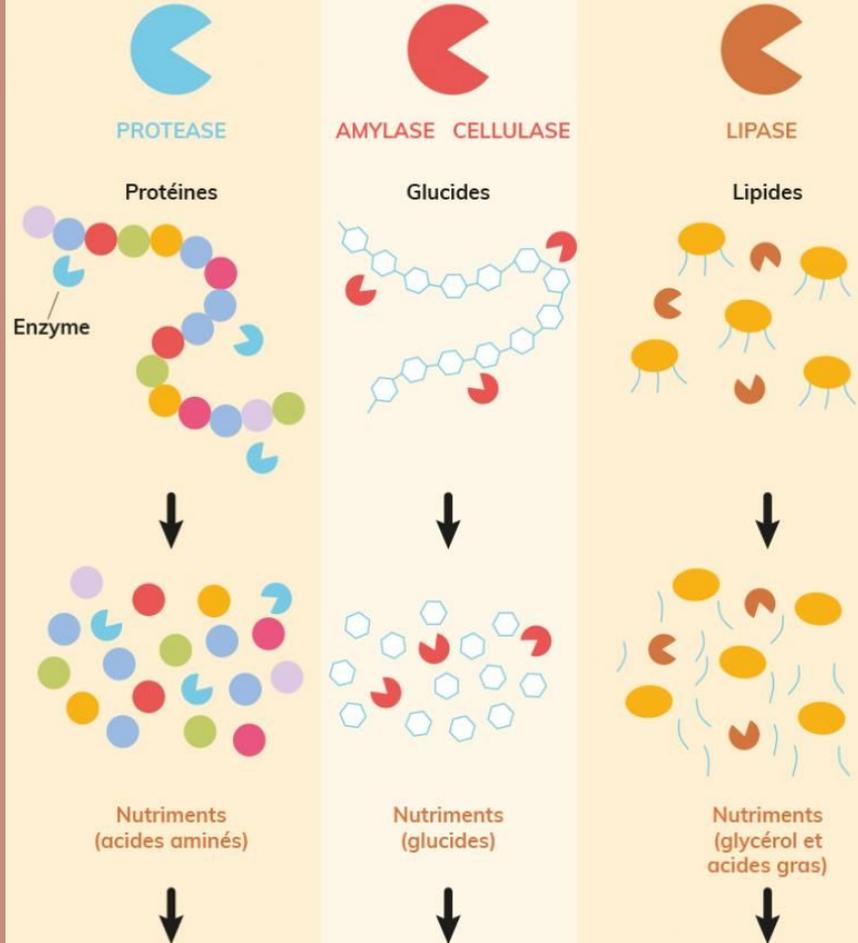
# Supplement Facts

Serving Size 3 vegetable capsules

Servings Per Container 30

	Amount Per Serving	% Daily Value
Protease (from Aspergillus)	75,000 HUT	**
Papain (from Papaya)	30,000 USP	**
Amylase (from Aspergillus)	24,000 SKB	**
Lactase (from Aspergillus)	1,500 ALU	**
Lipase (from Rhizopus)	1,200 FIP	**
Alpha-Galactosidase (from Aspergillus)	450 GALU	**
Cellulase (from Trichoderma)	375 CU	**
Sucrase (from Saccharomyces)	300 SU	**
Betaine HCl	60 mg	**
Glucoamylase (from Aspergillus)	30 AG	**
Anti-gluten enzyme blend (from Aspergillus)	6 mg	*
dōTERRA Tummy Tamer Blend: Peppermint leaf, Ginger root, Caraway seed	450 mg	*

\*\* Daily Value not established.



Meilleure digestion et absorption intestinale

