

Les enzymes digestives : de quoi s'agit-il ?

Publié le 22/11/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les enzymes digestives sont nécessaires à la transformation des aliments en nutriments. On les trouve à plusieurs endroits dans l'organisme. Quel est le rôle de chacune d'elles ? Quelles sont les conséquences sur la santé en cas de production insuffisante d'enzymes digestives ? Voici tout ce qu'il faut savoir sur ces protéines essentielles.

Qu'est-ce qu'une enzyme digestive ?

Une **enzyme digestive** est une protéine qui participe à la **dégradation des aliments**. Il en existe plusieurs types et elles sont **indispensables** à la transformation des aliments en nutriments, des substances alimentaires pouvant être directement assimilées par les cellules de l'organisme. Chacune d'elles a une action spécifique.

Quel est le rôle des enzymes digestives ?

Les enzymes digestives interviennent dans [le processus de digestion](#) en transformant des molécules complexes en molécules simples facilement assimilables par l'organisme. Pour schématiser, elles découpent les aliments en petites unités absorbables par les cellules, ce qu'on appelle les nutriments. Cette réaction biochimique s'appelle l'hydrolyse.

On recense trois grandes catégories d'enzymes digestives :

- **Les enzymes protéolytiques** (protéases) qui transforment les protéines en acides aminés et peptides.
- **Les enzymes glycolytiques** (amylase, maltase, saccharase et lactase) qui transforment les glucides en glucose.
- **Les enzymes lipolytiques** (lipase) qui transforment les lipides en acides gras.

Où trouve-t-on les enzymes digestives ?

Les enzymes digestives sont **produites par différents organes du système digestif**. Le plus **gros producteur d'enzymes digestives est le pancréas** puisqu'il synthétise à lui seul les protéases, l'amylase et la lipase. Mais la digestion commence dans la bouche avec la présence d'amylase dans les glandes salivaires qui hydrolyse l'amidon des aliments. L'estomac sécrète la pepsine, qui a pour rôle de couper les protéines en peptides. L'intestin produit la lactase qui fractionne le lactose en glucose et galactose, deux sucres simples utilisés directement par l'organisme comme source d'énergie.

Les enzymes digestives peuvent également **être apportées par l'alimentation**. C'est le cas de la cellulase, l'enzyme qui hydrolyse la cellulose, un glucide que l'on trouve dans les végétaux (coton, chanvre, lin, bois) et qui favorise [le transit intestinal](#). La cellulase n'est pas produite par l'organisme.

Production insuffisante d'enzymes digestives : quelles conséquences ?

Pour bien digérer, notre organisme a besoin d'avoir une **activité enzymatique élevée**. Mais chez certaines personnes, la production de certaines enzymes digestives est insuffisante, rendant la digestion difficile. Par exemple, le manque de lactase ne permet pas de digérer le lactose (sucre contenu dans les produits laitiers), ce qui peut provoquer des crampes abdominales, des diarrhées et des ballonnements. C'est l'intolérance au lactose, un problème rencontré par 80% de la population mondiale. En France seulement 20% de la population est concernée, le lait y étant traditionnellement consommé.

Une production insuffisante d'enzymes digestives peut entraîner d'autres problèmes de santé tels que des allergies, des maladies chroniques (diabète, ostéoporose), des maladies de peau...

Les causes d'un déficit en enzymes digestives sont nombreuses :

- L'**âge**. La sécrétion d'enzymes digestives diminue avec l'âge.
- Une alimentation trop riche en **mauvaises graisses** (acides gras saturés et acides gras trans).
- Un **dysfonctionnement des organes digestifs**, notamment du pancréas.
- La prise de certains **médicaments** qui perturbent l'activité des enzymes digestives. C'est le cas des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP).
- Une **mastication insuffisante** des aliments qui rend difficile la dégradation de l'amidon par l'amylase contenue dans la salive.
- Une **maladie du pancréas**, producteur majeur d'enzymes digestives.

Quelles solutions naturelles pour des enzymes digestives performantes ?



Bromélaïne
91% of 100
[\(106\)](#)

Enzymes digestives et calcium pour une activité enzymatique garantie. Aide à favoriser la digestion.

[Je découvre](#)

Plusieurs études¹⁻⁴ ont montré que la prise de **compléments alimentaires** contenant des enzymes digestives de substitution permettait de réduire les troubles digestifs chez les personnes souffrant d'un déficit en enzymes digestives. Le complément alimentaire **BROMÉLAÏNE** du Laboratoire Lescuyer, à base d'extrait d'ananas riche en bromélaïne et de calcium **favorise la digestion**. La bromélaïne extraite de la tige fraîche d'ananas est un complexe d'enzymes protéolytiques naturelles permettant de découper les protéines en acides aminés et peptides. De plus, elle résiste aux acidités gastriques, restant ainsi active après son passage dans l'estomac. Le calcium contribue quant à lui au fonctionnement normal des enzymes digestives. Autre avantage de l'extrait d'ananas concentré en bromélaïne par rapport aux autres enzymes digestives, il présente une biodisponibilité élevée. Autrement dit, il est bien absorbé par les intestins, ce qui rend son action digestive d'autant plus efficace.

1.The effects of oral pancreatic enzymes (Creon 10 capsule) on steatorrhea: a multicenter, placebo-controlled, parallel group trial in subjects with chronic pancreatitis, Michael Safdi and al, *Pancreas*, 2006.

2.Effect of the administration schedule on the therapeutic efficacy of oral pancreatic enzyme supplements in patients with exocrine pancreatic insufficiency: a randomized, three-way crossover study, J Iglesias-Garcia and al, *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 2005.

3.Efficacy of pancreatic enzyme replacement therapy in chronic pancreatitis: systematic review and meta-analysis, Daniel de la Iglesias-Garcia and al, *Pancreas*, 2016.

4.Functional dyspepsia and the role of digestive enzymes supplement in its therapy, Neel J. Shah and al, *International Journal of Basic and Clinical Pharmacology*, 2017.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Digestion et transit ,

Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?

14/11/2020

2 minutes de lecture

La digestion, un long processus qui commence dès la mastication. Comment définir les troubles digestifs et faciliter la digestion.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Digestion et transit ,

Comment améliorer son transit intestinal ?

06/12/2020

3 minutes de lecture

Diarrhée, constipation, ballonnement ? Retrouvez un transit régulier grâce à des solutions naturelles.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?

14/09/2021

6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

[Lire la suite](#)