



HAL
open science

Guide de survie pour digérer une raclette

Didier Dupont, Sandra Lorenzo

► **To cite this version:**

Didier Dupont, Sandra Lorenzo. Guide de survie pour digérer une raclette. Le Huffington post, 2020.
hal-02624637

HAL Id: hal-02624637

<https://hal.inrae.fr/hal-02624637>

Submitted on 26 May 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Guide de survie pour digérer une raclette

Si notre intestin fait un travail de pro pour réussir à digérer cette quantité de fromage, voilà comment lui filer un coup de pouce supplémentaire.

Par

08/02/2020

[Sandra Lorenzo](#) *Le HuffPost life*

ALIMENTATION - Notre corps n'a pas besoin de cure détox, il sait très bien faire lui-même son petit ménage intérieur. Cela ne veut pas dire qu'il faut lui mettre des bâtons dans les roues pour autant. Lorsque nous nous attablons pour une [raclette](#), les aliments de base vont être du [fromage](#), des pommes de terre accompagnées bien souvent de charcuterie et d'alcool. Et ce cocktail est plutôt du genre très lourd.

A la question, comment notre intestin réussit à digérer autant de gras, de sel et d'éthanol en même temps, la science n'a pas encore de réponse précise. L'Inrae (anciennement Inra) lance justement un [programme de recherche scientifique](#) autour de la digestion et des interactions entre le vin, le pain et le fromage à partir du mois de mars 2020, une première mondiale en partenariat avec des universités étrangères.

Car, pour le moment, la recherche s'est surtout intéressée à la digestion des aliments isolément.

Cela n'empêche pas de tirer certaines conclusions. [Didier Dupont](#), en charge de ce programme et directeur adjoint de l'unité des science et technologie du lait et de l'oeuf à l'Inrae étudie la digestion du fromage depuis plusieurs années. "Lorsque l'on consomme du fromage, il existe des phénomènes de régulation qui ralentissent le transit", explique-t-il au *HuffPost*. Les nutriments présents dans le fromage déclenchent ce ralentissement pour empêcher que les aliments ne passent l'intestin grêle sans être digérés."

Et c'est là que l'alcool complique le tableau. Comme le rappelle l'hépatologue Victor de Lédighen [dans Libération](#), contrairement à une idée reçue, "l'alcool ne provoque aucun effet bénéfique sur la digestion. [...] L'alcool augmente la quantité globale de calories à absorber".

[Une petite étude](#) menée sur un échantillon de vingt hommes en bonne santé par une équipe suisse en 2010 s'est intéressée à la boisson consommée en accompagnement d'une fondue de fromage. Leurs conclusions démontrent que l'alcool, en l'occurrence du vin blanc et un digestif, amplifie ce phénomène de ralentissement de "vidange gastrique" mentionné par Didier Dupont. Une digestion plus lente, plus fatigante pour notre organisme.

Des fibres, ça ne peut pas faire de mal

Pour aider notre précieux système digestif, des solutions existent. L'une est d'ajouter du vert dans nos assiettes. "Les fibres des légumes et des fruits amélioreront le transit et faciliteront la digestion, assure [Raphaël Gruman, nutritionniste à Paris](#) dans *Le Figaro Madame*. On peut par exemple ajouter de la salade verte, des brocolis ou encore manger une salade de fruits en dessert."

D'ailleurs, dans la raclette originelle, nulle trace de viande. Pour les puristes, les végétariens ou simplement les amateurs de légumes, nous vous donnons quelques astuces pour réussir votre raclette veggie [dans un précédent article](#).

Pour ceux qui ne parviennent pas à sauter le pas, voici les protéines animales à privilégier. Certaines charcuteries sont plus maigres que d'autres, comme la viande des grisons ou le jambon blanc. Soignez aussi le petit déjeuner du lendemain. Pensez aux fibres: des fruits frais, du pain complet, des fruits secs.

Et dans tous les cas, comme pour tous les repas, soyez attentifs [à vos signaux de satiété](#). Pour cela mâchez bien chaque bouchée et mangez dans le calme autant que possible. Écoutez-vous. Certaines denrées accélèrent la satiété, comme les protéines. L'œuf et plus particulièrement le blanc d'œuf est conseillé. C'est aussi le cas des fibres que l'on retrouve dans la plupart des légumes et de certains [acides gras saturés](#).

Bonne prochaine raclette!