

ATELIER B – FORMATION ET ASSIMILATION DES NUTRIMENTS (DUREE)

La digestion chez l'homme implique différentes phases mécaniques et chimiques. En général, on dit qu'**un cycle complet de digestion dure 24h**. Cela dépend bien évidemment des aliments ingurgités. Des légumes seront plus rapides à digérer qu'un plat du type choucroute ou cassoulet.

Les étapes de la digestion :

- La **mastication** (quelques secondes): La nourriture portée à notre bouche est découpée par nos dents, puis attaquées par des enzymes dégradant les aliments.
- La **déglutition** (quelques secondes) : Les aliments avalés passent dans l'œsophage en direction de l'estomac
- Le **malaxage** et **broyage** (3-4h): Dans l'estomac, le repas se retrouve réduit à de la bouillie
- Le passage dans l'**intestin grêle** (6-7h): C'est ici que se déroule l'absorption intestinale des nutriments et des différents ingrédients utiles pour notre corps.
- Le passage dans le **côlon ou gros intestin** (6-7h) : Au fur et à mesure, les résidus alimentaires avancent vers le rectum
- L'**évacuation par l'anus** : Après avoir passé 6 à 7h dans le rectum l'anus libère les matières fécales via les selles.

D'après <http://www.combien-de-temps.fr/dure-la-digestion/>

Vidéo sur la digestion

<http://education.francetv.fr/matiere/sciences-de-la-vie-et-de-la-terre/quatrieme/video/la-digestion-des-aliments>

Vidéo sur l'absorption intestinale

<http://www.e-sante.fr/digestion-expliquee-en-video/video/503>