

# ATELIER A – DUREE DE PASSAGE DES ALIMENTS

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'oesophage 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/>