

ATELIER A – DUREE DE PASSAGE DES ALIMENTS

+ LES ACTIONS MECANIQUES

Remplir la colonne de gauche de la fiche concernant la durée de la digestion.

+

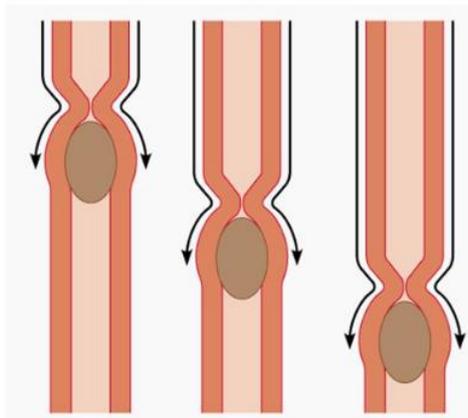
En orange sont indiquées actions mécaniques de la digestion.

Indiquer les actions mécaniques entre parenthèses à côté des organes du tube digestif concernés.

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 la salive dégradant les aliments.
- La déglutition (quelques secondes) : Les aliments avalés passent dans l'œsophage en direction de l'estomac
- Le **malaxage (=brassage)** et broyage (3-4h): Dans l'estomac, le repas se retrouve réduit à de la bouillie.
- Le passage dans l'intestin grêle (6-7h) par **péristaltisme** (avancée dans le tube digestif) : 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.



Péristaltisme: La contraction et relaxation des muscles pour propager les aliments dans le tube digestif

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

<https://slideplayer.fr/slide/1600797/>