

4. Le système digestif

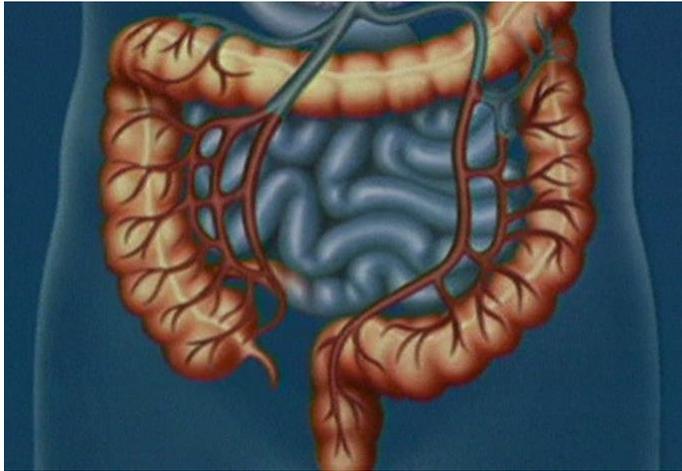
4.2 Les étapes de la digestion

4.2.8

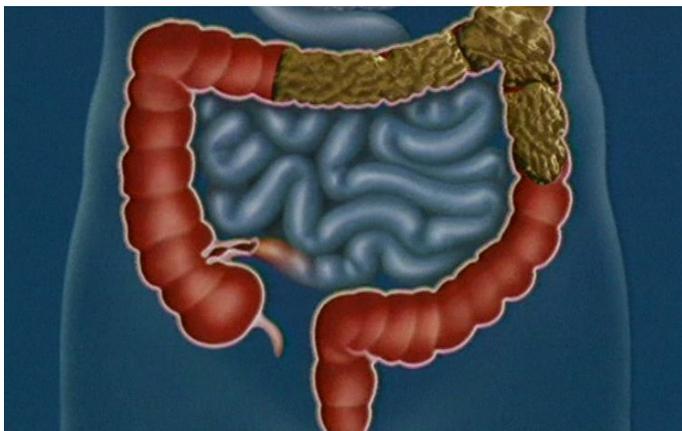
Le gros intestin

COMPRESSION DES SELLES

Le fluide évacué par l'intestin grêle contient beaucoup d'eau. Une grande majorité de cette eau est absorbée au niveau du gros intestin, qu'on appelle aussi le **côlon**.



Les déchets de la digestion sont compressés par le gros intestin pour former la matière fécale, que l'on appelle aussi les **selles**.



Certains glucides complexes ne peuvent pas être digérés et absorbés par l'organisme, ce qui veut dire qu'ils arrivent intacts dans le gros intestin. Vous connaissez peut-être ces glucides complexes car il s'agit des **fibres alimentaires**.

Il faut savoir qu'il y a beaucoup de **bactéries** dans le gros intestin. Ces bactéries fermentent une bonne partie des fibres alimentaires. Cette fermentation facilite le parcours des selles et prévient la constipation.

ÉVACUATION DES SELLES

Les selles contiennent des résidus qui ne sont ni absorbables ni utilisables par les cellules de notre organisme. Elles cheminent donc vers l'anus pour être expulsées vers l'extérieur.

Il se passe en moyenne de quinze à trente heures entre l'ingestion des aliments et l'expulsion des résidus dans les selles. Et encore, seuls 20% des résidus seront éliminés pendant ce laps de temps. Il faut attendre trois à sept jours pour éliminer 95% des résidus, à cause des freinages et des mélanges qui se produisent à chaque étape de la digestion.

Dans DIGESTIX, les nutriments non absorbés sont tout simplement rejetés lorsqu'ils arrivent au bout de l'itinéraire. En jouant tout va relativement vite, mais en réalité, la digestion prend beaucoup plus du temps.

Le gros intestin

Le reste du bol alimentaire, le chyme, qui arrive dans le côlon contient beaucoup de...

- protéines
 - lipides
 - eau
-

La fonction principale du côlon est d'absorber...

- les nutriments
 - les fibres
 - l'eau
-

Les glucides qui entrent dans le côlon sont des...

- glucides simples
- fibres optiques
- fibres alimentaires

Quel est l'autre nom du côlon ?

- Petit intestin
 - Moyen intestin
 - Gros intestin
-

Les selles progressent dans le côlon grâce aux contractions des muscles de ses parois.

- Faux
 - Vrai
-

La durée du transit intestinal est la même pour tout le monde et est indépendante de ce que l'on mange.

- Vrai
- Faux

Réponses

Le reste du bol alimentaire, le chyme, qui arrive dans le côlon contient beaucoup de...

protéines

Faux ! Il peut y avoir quelques protéines, mais elles ne sont pas majoritaires.

lipides

Faux ! Essaie encore !

eau

Bravo ! C'est exact !

La fonction principale du côlon est d'absorber...

les nutriments

Faux ! Les nutriments ont été principalement absorbés au cours des étapes précédentes.

les fibres

Faux ! Les fibres sont fermentées dans le côlon, elles ne sont pas absorbées.

l'eau

Bravo ! L'eau est en effet absorbée tout au long de la progression du chyme dans le côlon.

Les glucides qui entrent dans le côlon sont des...

glucides simples

Faux ! Les glucides simples ont été absorbés au cours de l'étape précédente, dans l'intestin grêle.

fibres optiques

Faux ! C'était un piège.

fibres alimentaires

Bravo ! Les fibres alimentaires font partie des glucides complexes. Elles ne sont pas digérées par les enzymes de la digestion et rejoignent donc le côlon.

Quel est l'autre nom du côlon ?

Petit intestin

Faux ! Ce n'est pas exact.

Moyen intestin

Faux ! Il n'existe pas.

Gros intestin

Bravo ! Il s'agit bien du gros intestin.

Les selles progressent dans le côlon grâce aux contractions des muscles de ses parois.

Faux

Faux ! Essaie encore !

Vrai

Bravo ! C'est exact.

La durée du transit intestinal est la même pour tout le monde et est indépendante de ce que l'on mange.

Vrai

Faux ! Ce n'est pas exact.

Faux

Bravo ! De nombreux facteurs peuvent influencer le temps de transit. Il varie en fonction des personnes, de l'état de santé et aussi de ce que l'on mange.
