

4. Le système digestif

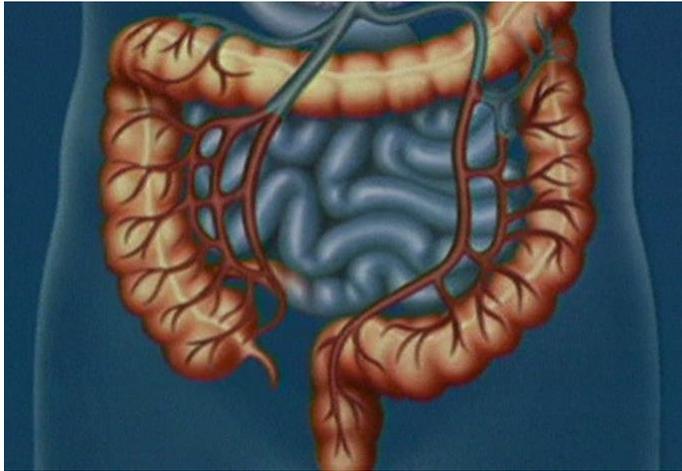
4.2 Les étapes de la digestion

4.2.8

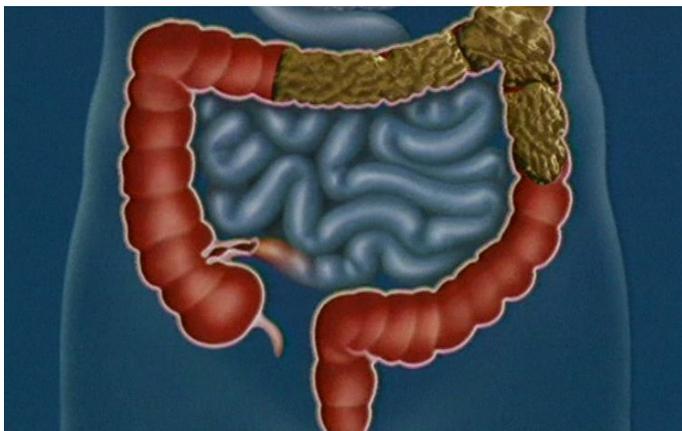
Le gros intestin

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.
