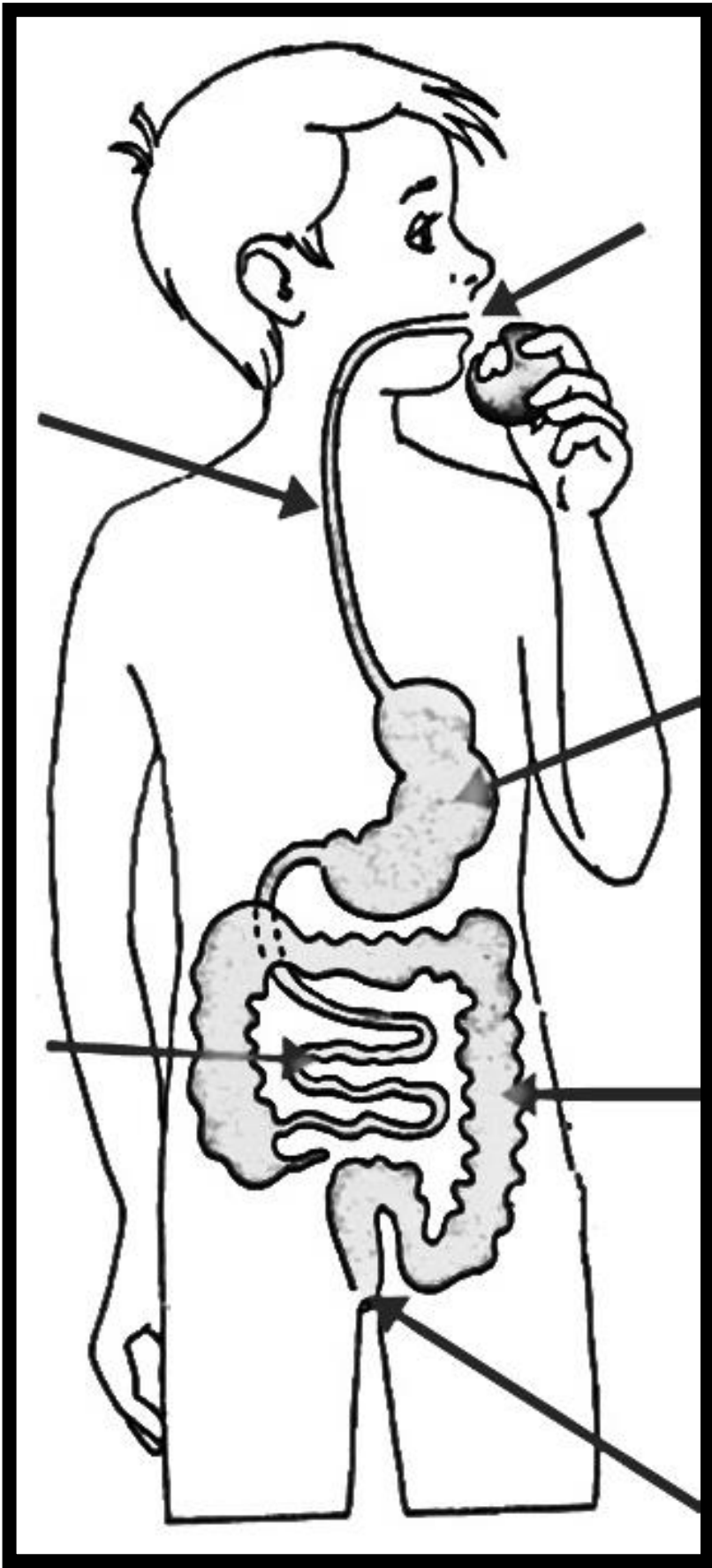


La digestion





Dans la bouche, les aliments sont broyés par les dents (mastication) et malaxés avec la salive. Puis, ils passent dans l'œsophage (déglutition).

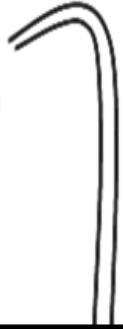


20 secondes



25 cm

Mastication
Déglutition





Dans l'estomac, les aliments sont transformés en bouillie grâce aux muscles et aux sucs digestifs (brassage).



Suc digestif : substance chimique qui transforme les aliments en de petits éléments.



2 à 6 heures



2,5 L

Transformation





Dans l'intestin grêle, la bouillie devient plus liquide et continue d'être transformée par les sucs digestifs. Les nutriments passent dans le sang (absorption) et nourrissent toutes les cellules du corps.



Nutriment : particules de petite taille qui passent dans le sang.



7 à 8 heures



7 à 8 m

Absorption





Dans le gros intestin, la digestion s'achève. Les aliments non digérés sont attaqués par des bactéries puis sont évacués sous forme d'excréments par l'anus.



Les aliments liquides suivent le même trajet que les aliments solides. Au niveau des intestins, ils passent dans le sang et sont filtrés par les reins. Puis ils sont conduits à la vessie où ils sont éliminés sous forme d'urine.



15 heures



1,5 m

Evacuation



Types d'aliments



Bâtisseurs : assurer la croissance → laitages, viandes, poissons, œufs.



Energétiques : faire fonctionner le corps → féculents, matières grasses.

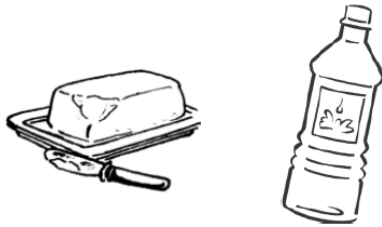
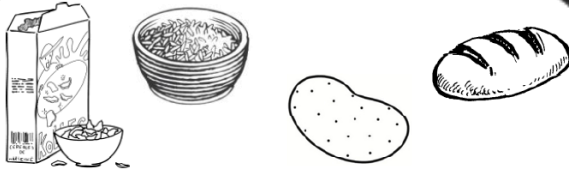
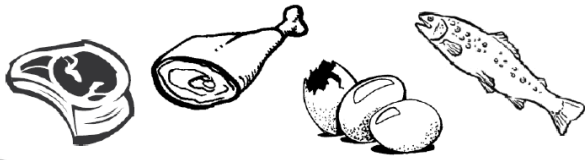


Protecteurs : maintenir le corps en bonne santé → fruits, légumes, eau.

Manger équilibré

Trajet des aliments

L'appareil digestif



Classification
des aliments