

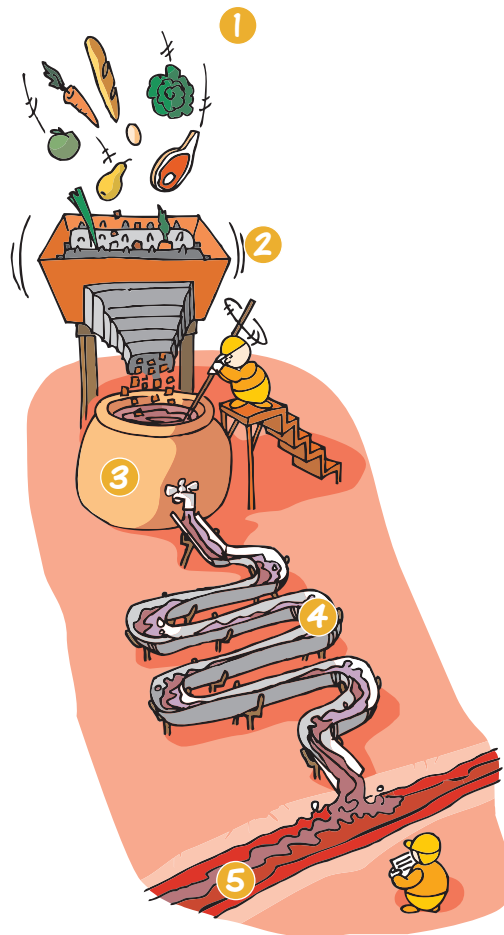
# LA DIGESTION

Les aliments contiennent des nutriments essentiels au fonctionnement de tes organes comme les muscles ou le cerveau. Pour libérer ces nutriments, les aliments ont besoin d'être digérés.

## LA DIGESTION : COMMENT ÇA MARCHE ?

La digestion s'effectue en plusieurs étapes.

- 1 Dans la bouche les aliments sont coupés, déchirés, broyés par les dents et imprégnés de salive (suc digestif). Cette étape est essentielle au bon déroulement de la digestion : il faut prendre le temps de mâcher les aliments !
- 2 Une fois avalés, ils passent dans l'œsophage, tube qui relie la bouche à l'estomac.
- 3 Dans l'estomac, les aliments sont mélangés. L'estomac sécrète alors du suc gastrique (encore un suc digestif), qui continue la digestion. Les aliments ressemblent maintenant à une soupe épaisse qui passe dans l'intestin grêle.



- 4 Le foie sécrète la bile, qui déversée dans l'intestin grêle aide à digérer les graisses. Le pancréas déverse un suc digestif, le suc pancréatique, dans l'intestin grêle. Le suc pancréatique contient des enzymes qui permettent la transformation des aliments en nutriments. Ces nutriments passent alors dans le sang grâce à de nombreuses villosités qui recouvrent la paroi de l'intestin.
- 5 Les excréments continuent leur chemin dans le gros intestin puis ils sont excrétés par l'anus.

## CLIN D'ŒIL

### POURQUOI LES VENDÉENS SONT-ILS QUALIFIÉS DE "VENTRES À CHOUX" ?

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les bocains abandonnent la jachère annuelle et la culture du seigle et du mil. Ils cultivent de plus en plus le froment et surtout développent les prairies temporaires et les plantes fourragères comme la betterave ou le chou fourrager. Ces cultures permettent d'intensifier leur production. En 1882, la Vendée était le département français qui produisait le plus de choux !



## PROVERBE

« TROP DE COLLE NE COLLE PLUS.  
TROP DE SUCRE N'ADOUCCIT PLUS »

PROVERBE CHINOIS