

4. Le système digestif

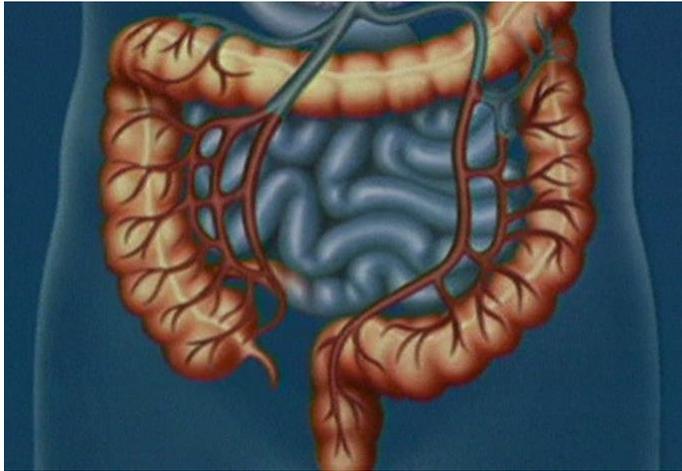
4.2 Les étapes de la digestion

4.2.8

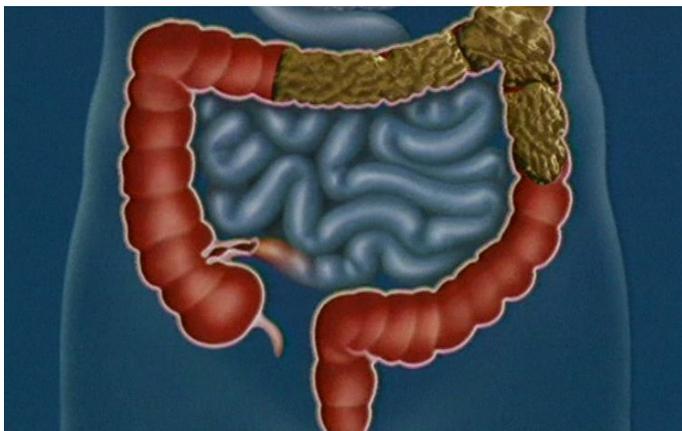
Le gros intestin

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 fibres qui ne sont pas fermentées restent toujours stockées.

- Vrai
- Faux

Laquelle de ces propositions n'est pas une contribution de la fermentation des fibres dans le côlon ?

- Transit intestinal
- Absorption des nutriments
- Santé de l'intestin

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

- Faux
- Vrai

Toutes les fibres alimentaires sont fermentées dans le côlon.

- 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

Combien faut-il de temps en moyenne pour éliminer 20% des résidus d'un repas dans les selles ?

- 1 à 3 heures
- 3 à 7 jours
- 15 à 30 heures

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 fibres qui ne sont pas fermentées restent toujours stockées.

- Vrai**
Faux ! Elles restent stockées seulement en cas de constipation.
- Faux**
Bravo ! Les fibres alimentaires progressent avec les autres déchets dans le côlon et quittent le tube digestif par l'anus.

Laquelle de ces propositions n'est pas une contribution de la fermentation des fibres dans le côlon ?

- Transit intestinal**
Faux ! Les fibres contribuent à améliorer le transit intestinal.
- Absorption des nutriments**
Bravo ! Cette étape a lieu dans l'intestin grêle.
- Santé de l'intestin**
Faux ! La fermentation des fibres contribue à maintenir l'intestin en bonne santé.

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

- Faux**
Faux ! Essaie encore !
- Vrai**
Bravo ! C'est exact.

Toutes les fibres alimentaires sont fermentées dans le côlon.

- Faux**
Bravo ! Les fibres comme la cellulose ne sont pas fermentées et sont donc éliminées avec les autres déchets.
- Vrai**
Faux ! Certaines fibres ne peuvent être fermentées.

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.

Combien faut-il de temps en moyenne pour éliminer 20% des résidus d'un repas dans les selles ?

- 1 à 3 heures**
Faux ! C'est beaucoup trop court.
- 3 à 7 jours**
Faux ! C'est le temps qu'il faut pour éliminer 95% des résidus d'un repas.
- 15 à 30 heures**
Bravo ! Il s'agit d'une moyenne, car le temps de transit peut varier en fonction de nombreux facteurs.