Le système digestif

Tu as peut-être déjà entendu l’expression « avoir l’estomac dans les talons » qui signifie avoir très faim. Ton estomac, est-il réellement situé dans tes pieds ? L’estomac, c’est quoi au juste ? Ce texte t’expliquera comment est fait ton estomac, comment fonctionne ton système digestif et comment en prendre soin.

Que signifie digérer ?

Digérer signifie défaire en morceaux plus petits les aliments ingérés. Digérer est donc un processus qui permet à ton corps de défaire en morceaux plus petits tous les aliments que tu manges. Ce processus se fait en plusieurs étapes. Les plus petits morceaux de nourriture produits servent à alimenter ton corps, ils fournissent à ton corps l’énergie nécessaire pour bien fonctionner au quotidien.

Le chemin de la nourriture

La nourriture que tu manges doit être digérée, mais avant d’en arriver à cette étape, elle doit parcourir un certain voyage. Dès que tu prends la première bouchée de ton repas, la nourriture entame son voyage. Dans ta bouche, tes dents servent à broyer ce que tu manges. La salive, quant à elle, ramollit la nourriture. Elle contient aussi des produits chimiques qui aident à décomposer les aliments.

Lorsque la nourriture est réduite en morceaux plus petits et qu’elle est ramollie, tu dois maintenant l’avaler. Elle passe donc par un tuyau dans ta gorge appelé l’œsophage. Ce tube relie ta gorge à ton estomac.

La nourriture atterrit dans ton estomac. L’estomac est comme un petit sac. Il contient des liquides spéciaux servant transformer la nourriture. Ces liquides sont appelés des sucs. Lorsque la nourriture arrive à ton estomac, elle est mélangée à ces sucs ce qui la transforme en un liquide épais.

Le liquide épais sera ensuite envoyé dans l’intestin grêle. Cet intestin peut faire jusqu’à six mètres de long. C’est dans cette partie de ton corps que se poursuit la digestion des aliments. Elle transforme le liquide épais en un liquide clair. Ce liquide contient les nutriments que contenait ta nourriture et qui servaient à alimenter ton organisme.

Les nutriments passent ensuite à travers les parois de ton intestin grêle. Ils vont dans tes vaisseaux sanguins. Tes vaisseaux sanguins parcourent tout ton corps. Ils sont un peu comme des autoroutes. Les nutriments sont apportés à ton foie qui les enverra dans toutes les parties de ton corps.

Certaines parties des aliments que tu manges ne peuvent pas être réduites en morceaux plus petits. Elles sont donc considérées comme des déchets et devront être évacuées. Ces déchets passeront dans ton gros intestin qui est lui aussi un long tuyau. Il fait environ un mètre et demi de long. Les déchets seront évacués quand tu iras à la toilette.

L’estomac, comment c’est fait ?

Ton estomac ressemble à un petit sac. Il est fait de muscles. Ton estomac est situé environ au même niveau que tes coudes, environ au centre de ton corps. Lorsque ton estomac est vide, il n’est pas très gros. Il prend du volume selon la quantité de nourriture que tu ingères. Il se gonfle en d’autres mots.

Si tu manges trop, il est possible que ton estomac refuse toute la nourriture. Il va alors se contracter et repousser de la nourriture dans le chemin inverse. La nourriture passera alors dans ton œsophage avant de ressortir par ta bouche, ça te fait vomir. L’horrible goût est dû aux sucs gastriques, les liquides spéciaux, contenus dans ton estomac et qui sont mélangés à ta nourriture.

Lorsque tu as faim, les muscles de ton estomac se contractent. Les bruits et les gargouillements que tu entends sont produits par l’air contenu dans ton estomac. Aussi, lors de la digestion, ton estomac se contracte. Ces contractions peuvent occasionner de petits bruits et gargouillements.

Comment prendre soin de ton système digestif ?

Pour prendre soin de ton système digestif, tu dois faire attention à ce que tu manges. Il est important de manger de la nourriture provenant de tous les groupes alimentaires. Tu dois manger des produits laitiers, de la viande, des fruits, des légumes et des céréales tous les jours.

Il est important de faire attention à la quantité de sucre (bonbons, desserts, etc.) que tu manges tous les jours. Tu peux manger un petit dessert, mais le sucre ne doit pas devenir l’élément principal de ton repas.

Finalement, il est important de bien te nourrir à tous les repas. Tu ne dois pas sauter le déjeuner. C’est le repas le plus important de la journée. Il t’aide à te concentrer à l’école. Tu dois aussi respecter ton appétit et manger à ta faim.