Fiche 11 : Laisse-moi le temps de digérer

Activité courte	**Activité longue**
7 à 9 ans	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les différents organes du système digestif et de comprendre les différentes étapes de décomposition d'un aliment.

Objectifs :

- Apprendre à reconnaître les différents organes du système digestif
- Comprendre le rôle du système digestif et son importance
- Faire réfléchir sur l'impact de l'alimentation sur la santé

Techniques utilisées :

- Echange
- Associer les images, définitions et actions

Déroulé de l'animation :

Etape préalable :
L'animateur imprime les schémas et découpe des étiquettes pour les participants (Annexes 11.1, 11.2, 11.3).

10 min Introduction : Qu'est-ce que la digestion ?
Les participants sont placés par groupe de 4 à 5 (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe). L'animateur pose la question suivante à l'ensemble des groupes : Qu'est-ce que c'est la digestion ?

20 min Temps 1 : Le système digestif
La première étape consiste à retrouver le nom de chaque organe grâce aux étiquettes (Annexes 11.2 et 11.3). Ensuite, replacer les cartes et étiquettes (grises) des différents organes du système digestif sur le schéma du corps humain (Annexe 11.1).

20 min Temps 2 : Le parcours des aliments
Les participants doivent replacer les étapes de la digestion sur le schéma, à partir des étiquettes "actions des organes" (vertes) (Annexe 11.3). Ces étapes de digestions sont possibles grâce aux sucs digestifs (étiquettes bleues) et permettent d'absorber les nutriments (étiquette rouge) (Annexe 11.3).

10 min Conclusion
L'animateur fait un point avec l'ensemble des participants sur les différents schémas proposés, reprend les idées de chaque groupe et conclut en expliquant le rôle des organes, de la digestion et de son importance pour le fonctionnement normal de notre corps (Fiche d'accompagnement).

Pour aller plus loin :

- Corps humain
- Le livre des miam, glourps, glou, plop ! : un livre plop-up délirant pour tout savoir sur la digestion
- Mastiquer, digérer, éliminer

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Laisse-moi le temps de digérer

Quelques repères

- **C'est quoi la digestion ?**
  C'est la transformation de notre nourriture en nutriments. On parle aussi de dégradation ou décomposition des aliments.

- **C'est quoi les sucs digestifs ?**
  Les sucs digestifs sont des substances chimiques, plutôt liquides, dont le rôle est de rendre les aliments plus petits pour faciliter la digestion. Parmi ces sucs, il y a la salive dans la bouche composée d'une enzyme, le suc gastrique dans l'estomac qui se compose d'acide chlorhydrique et de pepsine (une enzyme). Il y a également le suc pancréatique, situé dans le pancréas, composé de différentes enzymes.

- **C'est quoi les nutriments ?**
  Ce sont des substances apportées par l'alimentation qui contribuent au bon fonctionnement de notre corps en assurant le développement et l'entretien de l'organisme. Autrement dit, **ils apportent de l'énergie et les éléments nécessaires au renouvellement de nos cellules.** Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les sels minéraux et les oligoéléments sont des nutriments.

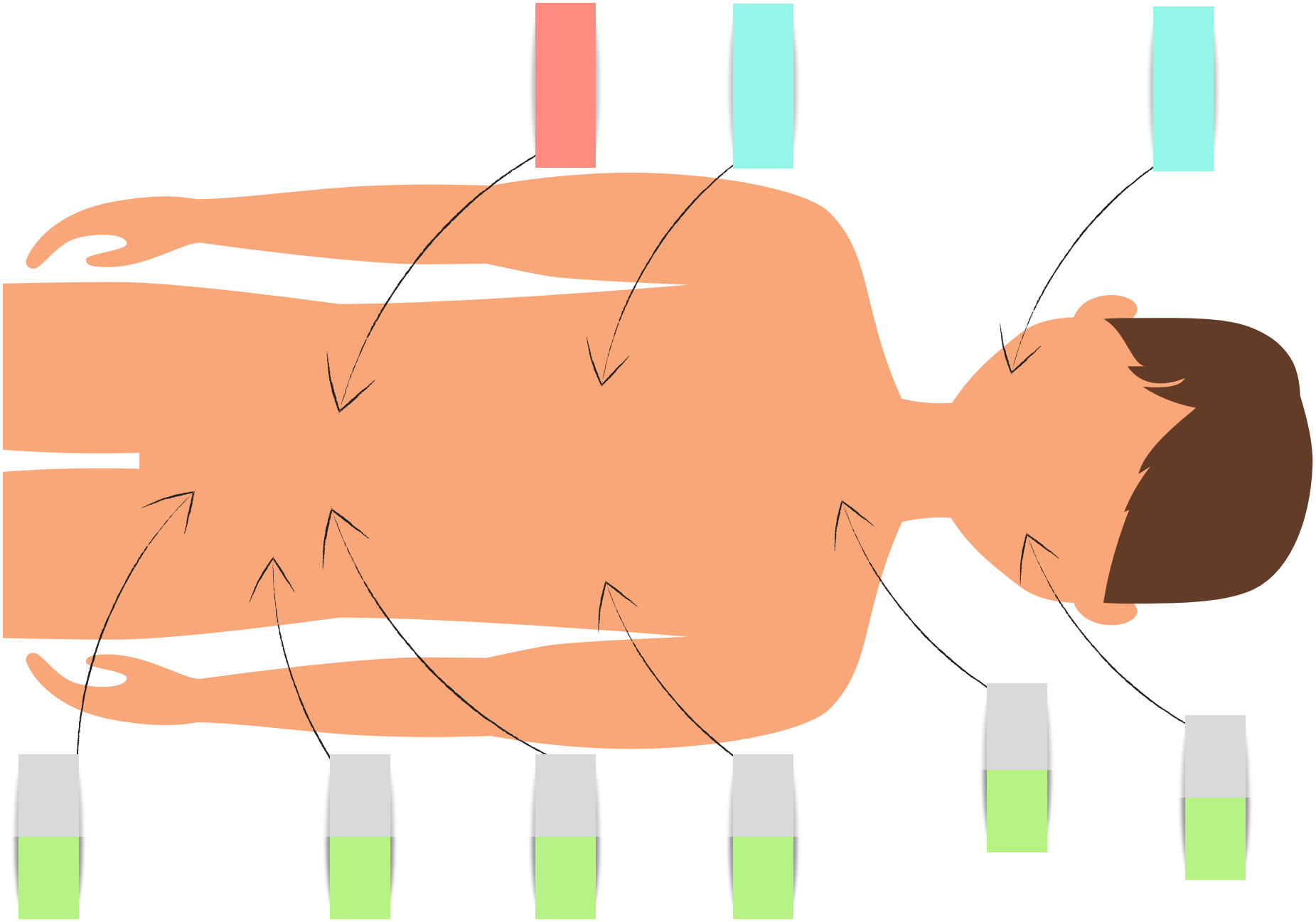
- **Quel est le parcours des aliments ?**
  Les aliments entrent dans la **bouche**, la **mastication** réduit les aliments et la **salive** facilite la **progression** dans l'l'**œsophage**. Une fois dans l'**estomac**, les aliments sont **malaxés** et broyés par des mouvements, les **sucs gastriques** vont les décomposer. A leur sortie les aliments sont réduits en bouillie et arrivent dans l'**intestin grêle**, ils vont avancer tout doucement et vont terminer leur décomposition en **nutriments** (sous l'action de la bile et des sucs pancréatiques) pour pouvoir être **absorbés**. Les aliments progressent ensuite dans le **gros intestin** où les selles vont se **former** et où le reste de l'eau va être filtrée et sera rejetée en urine. Enfin les selles vont être **stockées** dans le **rectum** avant d'être **éjectées** par l'**anus**.

Pistes de réflexion supplémentaires :

- **La durée de la digestion ? Une alimentation équilibrée, quelle importance ?**
  Une digestion complète dure environ 24 heures, de la digestion jusqu'aux selles. Le passage des aliments débute par la bouche avec la durée de mastication, puis descendent dans l'œsophage pendant quelques secondes. Dans l'estomac les aliments restent 4 heures en moyenne, en fonction de l'alimentation. Ensuite dans l'intestin grêle, environ 4 heures, puis le plus long, 16 heures dans le gros intestin.
  Une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes facilitera la digestion. A l'inverse une alimentation en trop grande quantité et trop riche, grasse et sucrée rendra la digestion plus difficile et plus longue.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

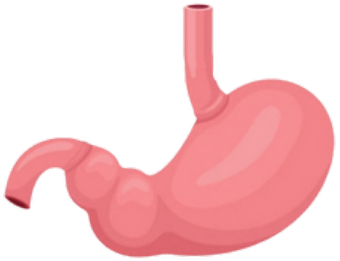
Annexe 11.1 : Affiche - Le système digestif



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 11.2 : Cartes 'ORGANES"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 11.3 : Etiquettes digestion

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

ORGANES

RECTUM ANUS | OESOPHAGE | BOUCHE | ESTOMAC | INTESTIN GRÊLE | GROS INTESTIN

ACTIONS DES ORGANES

MASTICATION | PROGRESSION | MALAXER | ABSORPTION | FORMATION RECUPERATION | STOCKAGE EJECTION

LES SUCS DIGESTIFS

SALIVE | SUCS GASTRIQUES

SUBSTANCE ALIMENTAIRE

NUTRIMENTS

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 11.4 : Affiche - Le sytème digestif (réponses)

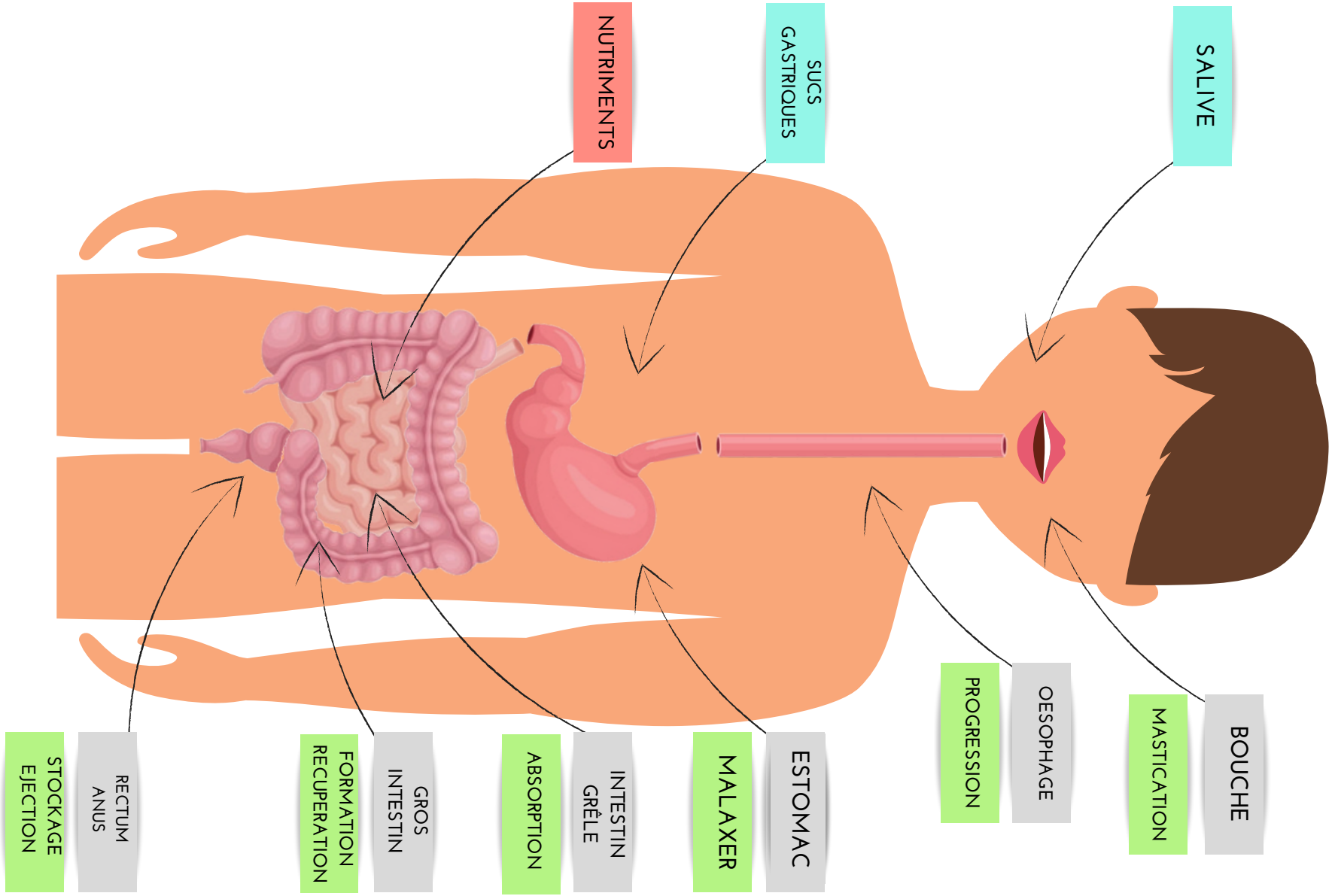


Schéma corrigé - AFFICHE - Le système digestif

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)