

L'appareil digestif expliqué aux enfants



Au sujet de cette brochure

La Société gastro-intestinale, un organisme de bienfaisance enregistré au Canada, a créé ce livret en vue d'aider les enfants âgés de 8 à 12 ans à se familiariser avec l'appareil digestif. Nous avons travaillé avec des médecins spécialisés dans l'appareil digestif (gastro-entérologues), pour nous assurer d'avoir des informations exactes. Nous espérons que tu t'amuseras à découvrir l'appareil digestif.

Appareil digestif

Qu'est-ce que l'appareil digestif?

L'appareil digestif, également appelé tube digestif, est un ensemble d'organes qui travaillent ensemble pour transformer les aliments que nous mangeons en énergie et en nutriments. Nous avons besoin d'énergie et de nutriments, tels que les glucides, les protéines, les graisses, les vitamines et les minéraux, pour faire fonctionner notre corps.

Quelles sont les différentes parties de l'appareil digestif?

La bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin (composé du cæcum, du côlon, du rectum et de l'anus) sont les principales parties de l'appareil digestif. Lorsque tu manges, les aliments passent par toutes ces parties. Le pancréas, le foie et la vésicule biliaire sont d'autres organes qui contribuent à la digestion.

Comment la digestion fonctionne-t-elle?

Bouche

La digestion commence dans la bouche dès que tu prends une bouchée de nourriture! Tes dents déchirent et broient les aliments jusqu'à ce qu'ils soient assez petits pour être avalés. La salive joue également un rôle. Elle contient des protéines spéciales appelées enzymes qui aident à digérer la nourriture.

Œsophage

Lorsque tu avales, la nourriture passe dans l'œsophage. Les muscles de l'œsophage poussent la nourriture dans l'estomac en se contractant et

en se relâchant en un effet de vagues appelé péristaltisme.

Estomac

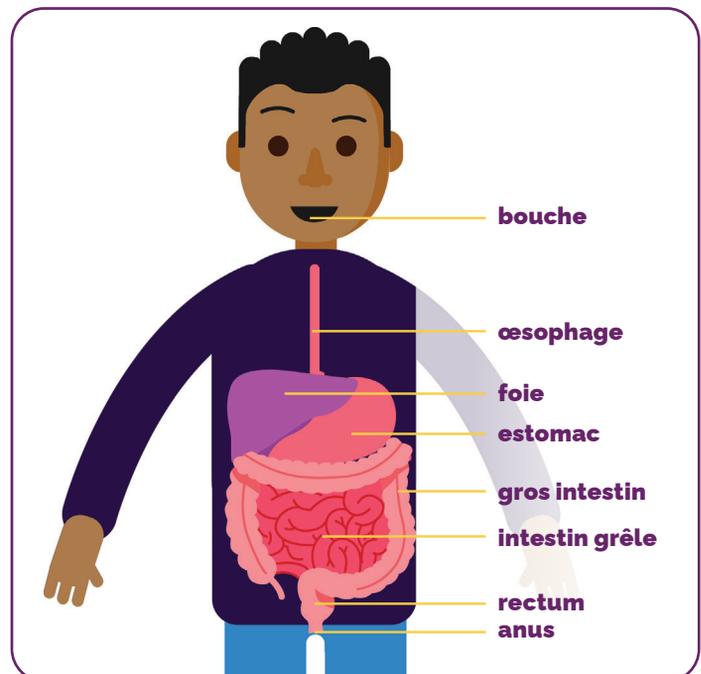
L'estomac possède des muscles puissants qui pressent et écrasent les aliments, ce que tu ne ressens pas. Ici, les aliments se mélangent à d'autres enzymes et à de l'acide. Cela donne un mélange qui ressemble à un smoothie dégueu portant le nom de chyme.

Intestin grêle

L'estomac libère du chyme dans l'intestin grêle où des enzymes finissent de décomposer les aliments en minuscules particules appelées nutriments. Ces nutriments passent ensuite dans le sang afin que ton corps puisse les utiliser pour vivre, grandir et rester en bonne santé.

Gros intestin

Ensuite vient le gros intestin, où d'autres nutriments et beaucoup d'eau sont absorbés. Enfin, tu fais caca pour éliminer ce qui reste!



Qu'est-ce que je dois faire pour garder mon appareil digestif en bonne santé?

Bois de l'eau et mange des aliments contenant des fibres, comme les légumes, les fruits, les grains entiers et les haricots. Cela peut contribuer à garder ton appareil digestif en bonne santé. Cependant, certaines personnes qui mangent très sainement finissent par souffrir de troubles digestifs. Va à la page 12 pour en savoir plus.

Caca

À quoi ressemble le caca normal?

Les crottes normales sont brunes, ont la forme d'une bûche, sont molles et ne font pas mal en sortant.

Qu'est-ce que la constipation?

On parle de constipation lorsque les crottes sont trop dures et trop sèches. Elles peuvent être petites comme des crottes de lapin ou être larges et boucher les toilettes. Parfois, il te faut beaucoup de temps pour faire sortir le caca, ce qui demande beaucoup d'efforts et de poussées. Cela peut te causer des douleurs et des ballonnements ou faire que tu as moins faim que d'habitude.



Qu'est-ce que la diarrhée?

La diarrhée, c'est lorsque les cacas sont mous et liquides. En général, tu dois souvent faire caca, parfois trois fois ou plus par jour, et tu peux ressentir des crampes dans le ventre. La diarrhée peut arriver soudainement, de sorte qu'une minute tu te sens bien et l'instant d'après tu ressens que tu dois courir à la salle de toilette pour y arriver à temps.



De quoi est fait le caca?

Environ 75 % de ton caca est composé d'eau! Le reste est un mélange de bactéries mortes et vivantes, de parties d'aliments non digérées (comme le maïs) et d'autres substances produites dans les intestins et le foie, comme le mucus et la bile (un liquide vert foncé à brun jaunâtre).

Pourquoi le caca pue-t-il?

Les bactéries dans ton appareil digestif et ton caca produisent toutes sortes de composés puants, qui peuvent varier selon ce que tu manges. Il se peut donc que ton caca sente vraiment mauvais après certains repas! Les morceaux d'aliments qui n'ont pas été digérés, en particulier les graisses et les protéines, peuvent aussi sentir mauvais après avoir traversé l'appareil digestif.

Pourquoi pétons-nous?

Il est normal d'avoir des gaz, ou de péter. La plupart des gens pétent plusieurs fois par jour. Si tu avales de l'air, il doit sortir quelque part. Si tu ne rotes pas, l'air sortira par l'autre bout sous forme de pets. Des gaz peuvent aussi être produits dans tes intestins. Les bactéries qui y vivent mangent les restes des aliments que tu as mangés, les digèrent et produisent des gaz qui s'accumulent dans tes intestins jusqu'à ce que tu pètes. Ce type de gaz est généralement très puant, mais normal.

Pourquoi ai-je mal quand je fais caca?

Bien que la plupart des gens aient des cacas qui font mal de temps en temps, faire caca ne devrait généralement pas être douloureux. Si c'est le cas, assure-toi d'en parler à tes parents, car il se peut que tu aies besoin de voir un médecin. Les causes les plus courantes de douleur sont la constipation et la diarrhée. Si tu manges des aliments épicés, les épices peuvent irriter ton appareil digestif et causer des douleurs dans tes intestins et lorsque tu fais caca. Certains enfants peuvent avoir mal lorsqu'ils font caca parce qu'ils ont de la diarrhée ou de la constipation causée par une maladie chronique, comme le syndrome de l'intestin irritable, la maladie cœliaque, la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse.

De quelle couleur peut être le caca?

Brun

La plupart des crottes sont brunes; c'est la couleur normale et santé!



Noir

Ton caca peut être noir si tu manges beaucoup de bleuets, de réglisse noire ou d'aliments contenant beaucoup de couleur. Certains médicaments peuvent aussi le rendre noir, surtout les suppléments de fer et le Pepto-Bismol®. Cependant, un caca noir peut parfois être le signe d'un saignement dans tes intestins. Il est donc très important de prévenir tes parents si ton caca est noir.



Rouge

Les aliments de couleur rouge, y compris ceux comme les bonbons qui ont des colorants artificiels, et les betteraves et les tomates dont la couleur est naturelle, peuvent rendre ton caca rouge. Des lignes rouges peuvent être du sang, ce que tu pourrais voir si tu souffres de constipation, de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse. Assure-toi de prévenir tes parents s'il semble qu'il y a du sang dans ton caca.



Orange

Ton caca peut être orange si tu manges une grande quantité de certains légumes, comme des carottes, des patates douces, de la courge, certains légumes verts feuillus et certaines fines herbes.



Jaune

Un caca jaune vif et très liquide peut vouloir dire que tu souffres d'un type d'infection appelée giardiase. Si ton caca est jaune pâle ou gris, ton foie ou ta vésicule biliaire ne fonctionne peut-être pas correctement. Il est très important de prévenir tes parents si ton caca est d'une de ces couleurs.



Vert

Ton caca peut être vert si tu manges beaucoup de légumes verts ou d'aliments de couleur verte, ou si tu prends des pilules de fer. Il peut aussi être vert si tu as de la diarrhée.



Bleu

Manger beaucoup d'aliments bleus ou boire beaucoup de boissons bleues peut même rendre ton caca un peu bleu!



Microbiome

Que sont les microbes?

Toutes les plantes et tous les animaux, y compris les êtres humains, sont recouverts de créatures si petites qu'on ne peut les voir qu'au microscope. On les appelle microorganismes ou microbes. Les microbes comprennent les bactéries, les virus et les champignons. Ils vivent partout sur notre peau et dans notre appareil digestif.

Qu'est-ce que le microbiome?

Si l'on veut parler de tous les microbes présents au même endroit, par exemple dans l'appareil digestif d'une personne, on parle de microbiome. Chaque personne possède un microbiome unique, mais le tien peut être semblable à celui de ta famille et à celui des personnes qui mangent les mêmes types d'aliments que toi. Certains des microbes de ton microbiome sont bons et t'aident à rester en bonne santé, tandis que d'autres peuvent te rendre malade s'ils sont trop nombreux. Il existe plusieurs types de microbes, y compris des bactéries, des virus et des champignons. Cependant, l'accent est surtout sur les bactéries et sur la nécessité d'avoir un bon équilibre de microbes dans l'intestin.

Comment est-ce que je peux m'assurer d'avoir une plus grande quantité de bonnes bactéries que de mauvaises bactéries dans mes intestins?

L'une des meilleures façons de garder les bonnes bactéries dans tes intestins est de les nourrir! Mange beaucoup d'aliments qui contiennent des fibres alimentaires. Ton corps ne peut pas digérer les fibres alimentaires par lui-même. Cependant, les bonnes bactéries peuvent aider, car elles adorent manger les fibres lorsque celles-ci arrivent dans ton gros intestin. Les aliments comme les légumes, les fruits, les grains entiers et les haricots sont des sources de fibres qui aident les bonnes bactéries à se multiplier. Manger trop de malbouffe ou d'aliments transformés, comme les bonbons, les boissons gazeuses, les croustilles et les aliments frits, peut dérégler l'équilibre des microbes dans ton intestin.

Allergies et intolérances

Pourquoi est-ce que je ne peux pas apporter des aliments comme le beurre d'arachides à l'école?

Certains enfants souffrent d'allergies alimentaires graves, et le simple fait d'être près de ces aliments peut leur donner du mal à respirer.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?

Lorsqu'une personne souffre d'une allergie alimentaire, son corps réagit à l'aliment comme s'il s'agissait d'un envahisseur étranger. Le système immunitaire se met à lutter et finit par nuire à l'organisme de la personne.

Elles peuvent rendre les enfants très malades

Les allergies alimentaires sont très dangereuses et peuvent causer une réaction grave appelée choc anaphylactique. Si un enfant est allergique à un aliment, le manger peut le rendre malade, lui donner des étourdissements et même lui donner l'envie de vomir. Parfois, cela peut causer de la diarrhée ou des éruptions de la peau. La personne allergique peut aussi avoir du mal à respirer, ou sa gorge ou sa langue peut gonfler. Un EpiPen® peut aider un enfant qui subit un choc

anaphylactique, mais il doit tout de même se rendre à l'hôpital.

Allergies alimentaires courantes

Les allergies alimentaires les plus courantes sont celles aux œufs (comme les œufs brouillés et ceux retrouvés dans de nombreux produits de boulangerie comme les biscuits et les gâteaux), au lait (y compris le fromage, le yaourt, la crème glacée et de nombreuses collations), au blé (utilisé pour fabriquer le pain, les craquelins, les biscuits, les pâtes et de nombreux autres aliments), au soja (un ingrédient trouvé dans de nombreux aliments, mais surtout dans le tofu, les viandes végétariennes et la sauce soja) et aux arachides (y compris le beurre d'arachides et les arachides dans les barres de chocolat et dans d'autres collations). Les arachides peuvent être tout particulièrement dangereuses pour certaines personnes, et c'est la raison pour laquelle de nombreuses écoles ne permettent pas aux enfants d'y apporter des sandwichs au beurre d'arachides.



Ne partage pas de nourriture

Sois prudent de ne pas partager ta nourriture avec un enfant qui souffre d'une allergie alimentaire. Parfois, tu pourrais penser que ta nourriture est sûre, mais elle peut contenir de petites quantités d'un allergène ou avoir été confectionnée dans une usine ou une cuisine où elle peut avoir été en contact avec un allergène. Si tu souffres d'une allergie alimentaire, évite de manger la nourriture d'autres enfants, à moins que tu saches qu'elle n'en contient pas. Certains produits ont une image sur l'emballage pour indiquer qu'ils ne contiennent pas d'arachides, par exemple.

Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire?

Une intolérance alimentaire signifie généralement qu'une personne a du mal à digérer un certain type d'aliment — ce n'est pas la même chose qu'une allergie alimentaire. Manger un aliment auquel ton corps est intolérant peut causer des gaz et des ballonnements, de la diarrhée ou des brûlures d'estomac. Les symptômes sont souvent très désagréables, mais pas dangereux. Le type d'intolérance alimentaire le plus courant est l'intolérance au lactose. Le lactose est un type de sucre présent dans le lait. Les enfants qui souffrent d'une intolérance au lactose ne peuvent habituellement pas boire de lait ou manger des produits laitiers comme le fromage, le yaourt et la crème glacée, bien que certains d'entre eux puissent en manger de petites portions. Certains enfants sont intolérants au gluten. Le gluten se trouve dans les aliments à base de blé, comme de nombreux types de pains, de craquelins, de pâtes et de biscuits. Si tu connais quelqu'un qui souffre d'une intolérance au lactose ou au gluten, tu dois éviter de partager avec lui des aliments contenant ces ingrédients.

Maladies et troubles digestifs

Pourquoi certains enfants doivent-ils aller aux toilettes plus souvent?

Les raisons sont nombreuses. Certains enfants peuvent avoir temporairement besoin d'aller plus souvent aux toilettes s'ils ont une grippe intestinale. D'autres peuvent souffrir d'une maladie qui les oblige à aller souvent aux toilettes. Certains enfants sont atteints de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse, des types de maladie

inflammatoire de l'intestin. D'autres souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou de constipation chronique. La maladie cœliaque est une autre cause de diarrhée. Certains enfants peuvent être atteints d'une maladie de l'estomac qui les oblige à aller aux toilettes plus souvent parce qu'ils ont envie de vomir, comme le syndrome des vomissements cycliques.

Qu'est-ce que la maladie inflammatoire de l'intestin?

La maladie inflammatoire de l'intestin, souvent appelée MII, est une maladie qui cause une inflammation des intestins. Cela peut causer beaucoup de douleur, de la diarrhée et d'autres symptômes. Certaines personnes atteintes d'une MII doivent aller aux toilettes jusqu'à 20 fois par jour. Les enfants atteints d'une MII peuvent traverser des périodes où ils sont très malades. Cela porte le nom de poussée. Pendant une poussée, ces enfants peuvent ne pas être en mesure d'aller à l'école ou de rendre visite à leurs amis. Ils peuvent même être malades au point de devoir aller à l'hôpital. La plupart des enfants souffrant d'une MII doivent prendre des médicaments, et certains doivent subir une chirurgie pour se sentir mieux.

Types de MII

La maladie de Crohn et la colite ulcéreuse sont des types de MII. La maladie de Crohn peut causer une inflammation dans n'importe quelle partie de l'appareil digestif. Dans le cas de la colite ulcéreuse, seulement le gros intestin peut devenir enflammé. Les enfants atteints de la maladie de Crohn peuvent être plus petits que les autres enfants, car ils peuvent avoir de la difficulté à bien digérer les aliments.

Qu'est-ce que le syndrome de l'intestin irritable?

Le syndrome de l'intestin irritable, également appelé SII, est une affection très courante qui cause de la constipation, de la diarrhée ou les deux. Les enfants atteints du SII ressentent souvent beaucoup de douleur dans leur appareil digestif. Ils peuvent se sentir douloureusement ballonnés, ce qui signifie qu'ils ressentent beaucoup de gaz dans leurs intestins.

Qu'est-ce que le RGO?

Lorsque certaines parties de l'appareil digestif ne fonctionnent pas correctement, les aliments peuvent remonter de l'estomac à l'œsophage. Cela peut être douloureux, car l'œsophage n'est pas recouvert d'une couche protectrice comme l'estomac. On appelle cette douleur brûlure d'estomac. Lorsqu'une personne souffre souvent de brûlures d'estomac, on parle de RGO, ce qui veut dire reflux gastro-œsophagien. Le RGO peut aussi entraîner des rots fréquents chez les enfants ou leur donner la sensation que les aliments remontent dans leur gorge et même dans leur bouche.

Qu'est-ce que l'œsophagite à éosinophiles?

L'œsophagite à éosinophiles, ou EoE, se produit lorsqu'un enfant a trop de globules blancs dans l'œsophage. Il peut alors avoir du mal à avaler les aliments ou avoir l'impression que ceux-ci restent coincés dans sa gorge.

Qu'est-ce que le syndrome des vomissements cycliques?

Le syndrome des vomissements cycliques est une affection qui touche surtout les enfants. Ceux-ci peuvent avoir des nausées et des vomissements. Ils peuvent aussi souffrir de maux de tête et avoir

du mal à supporter les lumières vives et les bruits forts. Certains enfants atteints du syndrome des vomissements cycliques sont plus susceptibles de se sentir malades lorsqu'ils sont très stressés ou excités. Manger certains aliments peut également les rendre malades.

Qu'est-ce que la maladie cœliaque?

La maladie cœliaque survient lorsqu'une personne a une réaction immunitaire après avoir mangé du gluten. Le gluten se trouve dans les aliments à base de blé, comme le pain, les craquelins, les céréales, les biscuits et bien d'autres encore. Lorsque les enfants atteints de la maladie cœliaque mangent même juste une miette d'un aliment contenant du gluten, ils peuvent connaître des diarrhées douloureuses, un ballonnement, des vomissements et d'autres symptômes. S'ils ont mangé beaucoup de gluten depuis longtemps, cela peut empêcher leur corps de bien absorber les aliments. C'est en évitant complètement le gluten que leur corps peut guérir.

Parents : Vous pouvez en apprendre davantage sur les sujets mentionnés dans cette brochure en consultant le site www.badgut.org.

Veux-tu en savoir plus?

Regarde nos vidéos sur L'appareil digestif expliqué aux enfants au www.badgut.org/enfants!



Scanne ici pour les visionner



badgut.org

Société gastro-intestinale
Société canadienne de recherche intestinale

231-3665 Kingsway, Vancouver, BC V5R 5W2
Téléphone : 604-873-4876 Sans frais : 1-866-600-4875
Courriel : info@badgut.org
Site Web : www.badgut.org/enfants

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 817065352RR0001

Images : Fuselight Creative Inc.

La Société GI remercie les gastro-entérologues offrant des soins pédiatriques et ceux offrant des soins aux adultes, les diététistes professionnels, les enseignants/éducateurs et les parents d'enfants souffrant d'affections digestives qui nous ont aidés à faire en sorte que les informations incluses soient exactes et utiles.

La publication de ce document a été rendue possible grâce à l'aide financière de Janssen Inc. et Pacific Blue Cross.