

Vendredi 6 octobre 2023 - Catégorie: **Spécialités** - Ecrit par **Priska Rauber**

La constipation

H24_constipation

Tu manges pour avoir des forces et pour grandir. Mais le corps n'utilise pas tout. Ce qui ne va pas te servir va devenir ton caca. Quand tout va bien, il sort régulièrement. Mais des fois c'est plus compliqué, le caca ne sort pas pendant plusieurs jours. On est constipé.

LA CONSTIPATION

Tu manges pour avoir des forces et pour grandir. Mais le corps n'utilise pas tout. Ce qui ne va pas te servir va devenir ton caca. Quand tout va bien, il sort régulièrement. Mais des fois c'est plus compliqué, le caca ne sort pas pendant plusieurs jours. On est constipé.

Priska Rauber

1 LA DIGESTION

Une fois dans ta bouche, les aliments vont partir pour un long voyage dans ton ventre. C'est la digestion. Elle transforme ce que tu manges en nutriments pour ton corps. Pour ça, il faut que la nourriture devienne toute petite, qu'elle soit broyée. Les dents commencent le travail. La bouillie glisse ensuite dans le pharynx puis l'œsophage, un long tuyau qui rejoint l'estomac (si on avale de l'air en même temps, il remonte et buuuurp, un rot !). La bouillie traverse ensuite l'intestin grêle. Tout ce qui n'est pas employé, les déchets on peut dire, est envoyé dans le gros intestin, qui retransforme la bouillie en chose plus solide, pour être éliminée du corps : le caca.

2 LES POUBELLES DU CORPS

Ce dont tu n'auras pas besoin va donc devenir ton caca, ou tes selles. C'est un peu comme la poubelle de ta cuisine. Et les poubelles, il faut régulièrement les vider. C'est obligé. Et c'est important sinon elles s'accumulent, grandissent, dérangent. Les selles vont sortir par le trou qu'il y a au bout de l'intestin, l'anus. C'est un muscle élastique qui s'ouvre quand il faut laisser passer les selles et qui se referme ensuite. En général, on va aux toilettes faire caca tous les jours ou un jour sur deux.

Notre caca s'appelle aussi selles ou excréments. Les cacas des animaux ont des noms différents : les oiseaux font des fientes, les vaches font des bouses, les chevaux font du crottin, les chèvres, les souris, les chats et les chiens font des crottes ! Le caca ne sent pas bon parce qu'il est plein de microbes qui libèrent des gaz puants.

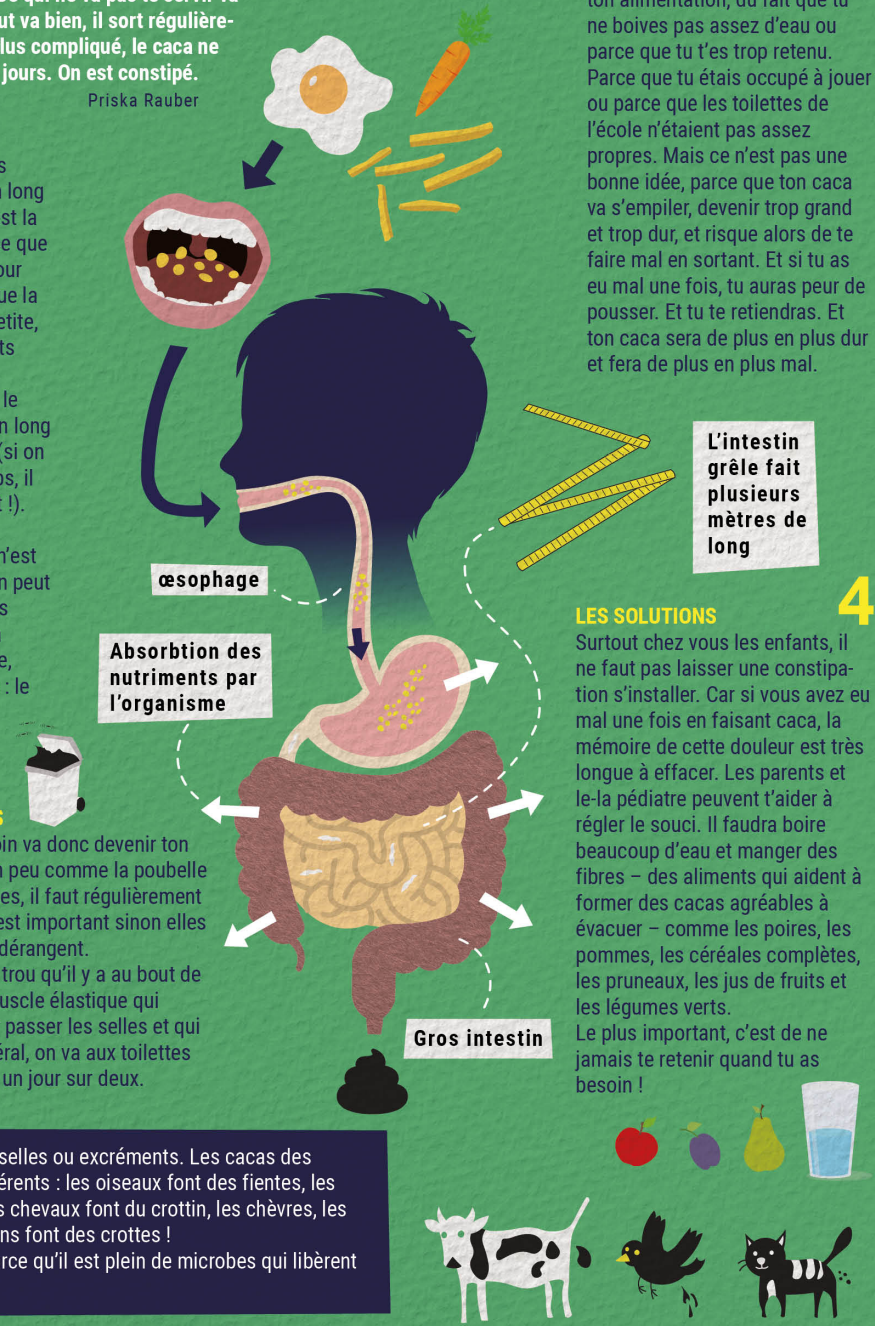
3 LA CONSTIPATION

Des fois, le caca ne sort pas pendant plusieurs jours. On est alors constipé. Ça peut venir de ton alimentation, du fait que tu ne boives pas assez d'eau ou parce que tu t'es trop retenu. Parce que tu étais occupé à jouer ou parce que les toilettes de l'école n'étaient pas assez propres. Mais ce n'est pas une bonne idée, parce que ton caca va s'empiler, devenir trop grand et trop dur, et risque alors de te faire mal en sortant. Et si tu as eu mal une fois, tu auras peur de pousser. Et tu te retiendras. Et ton caca sera de plus en plus dur et fera de plus en plus mal.

L'intestin grêle fait plusieurs mètres de long

4 LES SOLUTIONS

Surtout chez vous les enfants, il ne faut pas laisser une constipation s'installer. Car si vous avez eu mal une fois en faisant caca, la mémoire de cette douleur est très longue à effacer. Les parents et le-la pédiatre peuvent t'aider à régler le souci. Il faudra boire beaucoup d'eau et manger des fibres – des aliments qui aident à former des cacas agréables à évacuer – comme les poires, les pommes, les céréales complètes, les pruneaux, les jus de fruits et les légumes verts. Le plus important, c'est de ne jamais te retenir quand tu as besoin !



LA CONSTIPATION

Tu manges pour avoir des forces et pour grandir. Mais le corps a besoin aussi d'eau. Ça dépend de qui, le ventre de Anissa ou de toi. Ça dépend aussi de ce que tu manges. Mais dans tous les cas, il faut aussi beaucoup d'eau. On en boit plusieurs litres. On est hydraté.

1 La digestion

Une fois dans la bouche, les aliments sont pulvérisés en long voyage dans les intestins. C'est la digestion. Elle transforme ce que tu manges en nutriments pour ton corps. Plus ça va, il faut que les nutriments deviennent petits petits, qu'ils soient faciles. Les dents commencent le travail. La bouche glisse ensuite dans le pharynx puis l'œsophage, un long tube qui rejoint l'estomac. Il est acide de l'autre côté. Les nutriments sont absorbés et passent dans le sang. Le liquide devient ensuite l'urine ou la sueur. Tout ce qui n'est pas absorbé, les déchets de la digestion, est évacué dans le gros intestin, une membrane le double en deux fois, pour être évacuée du corps : le caca.



3 Les fibres, le caca ne sont pas seulement plusieurs jours. Ça veut dire évacué. Ça peut venir de tout le monde, de toi tout ce que tu manges pas absorbé. C'est le passage dans le gros intestin. Parce que tu étais occupé à bouffer ou parce que les cellules de l'intestin n'ont pas assez de temps. Mais ça n'est pas un bon signe. Donne vite, parce que les intestins s'adaptent, ils deviennent trop grand et trop dur, et ça peut aller de la diarrhée à la constipation. Ça fait mal, ça fait du mal de passer. Et tu n'as pas de plaisir en plus de ça et bien de plus en plus mal.

L'absorption grille fait plusieurs mètres de long

4 Les lactosés

Parfois chez nous les enfants, il ne faut pas le savoir une constipation s'installe. Ça se voit parce qu'il y a une fois en faisant caca, la membrane du côté du ventre est très tendue à l'effort. Les parents et le pédiatre peuvent s'écarter à regret le bébé. Ça dure donc quelques jours et peut aller jusqu'à deux semaines qui arrivent à faire des crampes abdominales à éviter - comme les points, les douleurs, les intestins qui pleurent, les problèmes, les jours de fièvre et les régimes vides. La plus importante, c'est de ne pas le laisser quand tu es bébé !

2 Les problèmes du caca

De temps en temps, ça arrive que ton caca, tes selles, c'est un peu comme la pâte de la machine, il les pousse, il les régularise, les vide. C'est réglé. Et c'est important parce que les selles sont sûres par le trou qu'il y a au bout de l'intestin, l'anus. C'est un muscle qui se contracte quand il faut laisser passer les selles et qui se relâche ensuite. Ça pousse, ça va par l'anus. Donc caca tous les jours de temps en temps.

Notre caca (caca) sont les selles ou excréments. Les cacas des autres ont des noms différents. Les cacas font des bœufs, les vaches font des boues, les chevaux font du crottin, les chèvres, les vaches, les chats et les chiens font des crottes ! C'est caca si ça n'est pas un petit objet en plastique qui tombe dans les puces.



La constipation (1.13 Mo)

H24 Même pas peur

Mots clés: