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

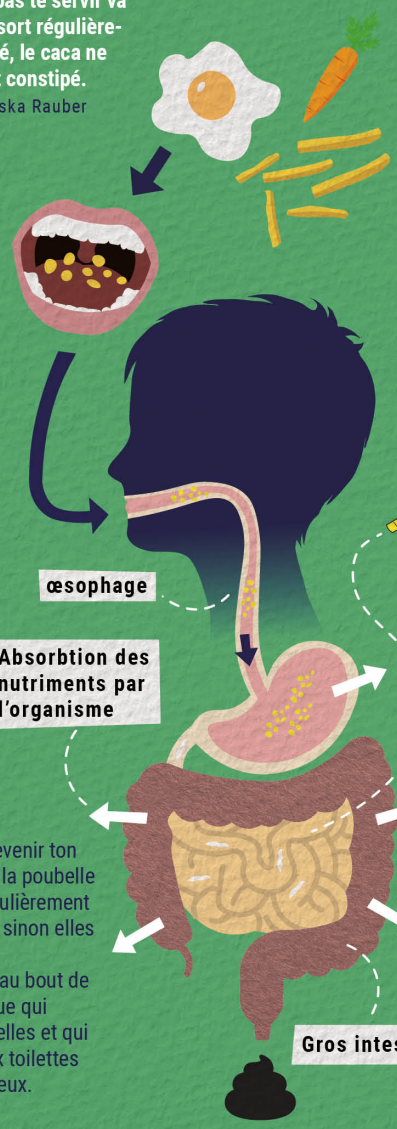
Une fois dans ta bouche, les aliments vont partir pour un long voyage dans ton ventre. C'est la digestion. Elle transforme ce que tu manges en nutriments pour ton corps. Pour ça, il faut que la nourriture devienne toute petite, qu'elle soit broyée. Les dents commencent le travail. La bouillie glisse 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 buuuuurp, 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.

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.



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 !

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.

Télécharge-moi!

La constipation

1.08 Mo
Priska Rauber

Spécialités
Étiquettes
H24
Même pas peur