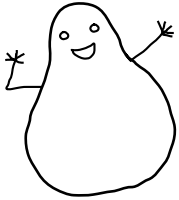


MICROBIOTE

Carnet du chercheur



Bienvenue dans l'univers microscopique du microbiote. Avec cette exposition, tu vas découvrir ce qui se passe dans ton corps quand tu digères tes repas.

Soulève la tête du petit bonhomme noir pour voir le parcours d'une gélule dans ton système digestif. Quand tu manges, ta nourriture suit le même parcours.

Note tes remarques ici :

La salive aide à digérer la nourriture grâce aux enzymes digestives qu'elle contient.

Dans l'armoire à pharmacie, tourne le bocal en bas à gauche pour comprendre ce que font les enzymes digestives contenues dans la salive. Elles servent à (coche les 2 bonnes réponses) :

- Aider à dissoudre les restes des aliments sur les dents,
- Faire remonter le contenu de l'estomac dans la bouche,
- Commencer à digérer les glucides (sucres) dans la bouche,
- Accélérer la descente de la nourriture vers l'intestin.

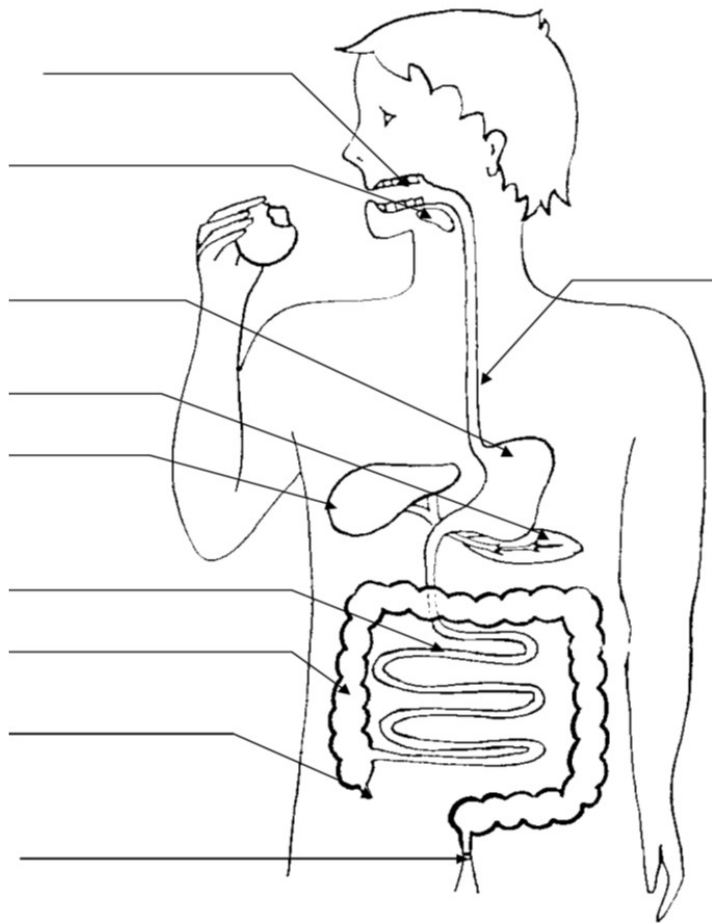
L'estomac est comme une poche de travers. Quelle est la conséquence de cette disposition sur la circulation des aliments et des liquides ? (complète les phrases)

Les liquides _____

Les solides _____

En t'aidant du schéma  que tu trouveras dans la salle,

indique le nom de tous les organes qui participent à la digestion sur le schéma ci-dessous.



Nous pensons généralement que notre estomac est plus bas que dans la réalité. Entoure la zone sur le corps où tu pensais trouver ton estomac.

Va au panneau pour nourrir la fille avec de la viande, des carottes, du pain et des frites, puis réponds aux questions suivantes :

Que devons-nous faire pour mieux digérer la viande ?

- Boire beaucoup d'eau au cours du repas
- Prendre le temps de bien mâcher la viande

À quoi est comparé l'estomac ?

- À un trampoline
- À un sac en velours

Quel pain se digère plus lentement et comble mieux notre faim ?

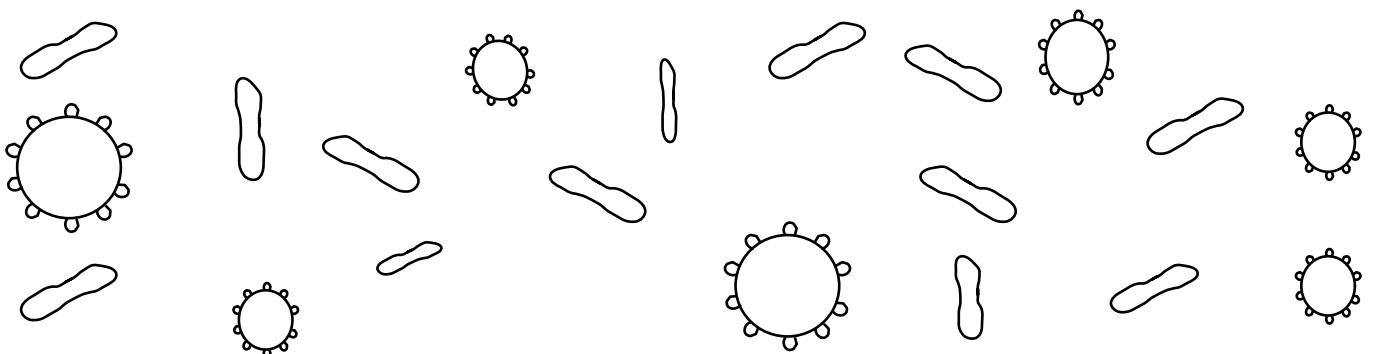
- Le pain blanc
- Le pain complet

Tous les microbes ne sont pas mauvais. Notre corps regorge de bons microbes et de bonnes bactéries qui aident notre corps, notamment pour la digestion. C'est le **microbiote**.

Seulement 5 pourcent des microbes sont mauvais pour la santé des êtres humains. Cela veut dire que sur 100 microbes, 5 sont mauvais et 95 sont bons.

	100 microbes	40 microbes	20 microbes	100 000 microbes
Nombre de microbes « bons »	95	38	19	95 000
Nombre de microbes « mauvais »	5	2	1	5 000

Regarde bien le tableau ci-dessus, puis colorie dans l'échantillon ci-dessous, tous les « bons » microbes.



Où trouve t'on le plus de bactéries ?

Dans la bouche

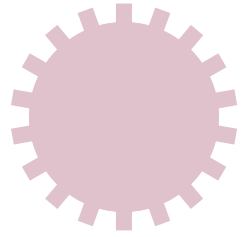
Dans l'œsophage

Dans l'estomac

Dans l'intestin

Dans le côlon

Dans les poumons



Que devons nous faire pour entretenir notre microbiote pour être en bonne santé ? Barre les mauvaises réponses

Manger des aliments riches en fibres

Manger des aliments pauvres en fibres

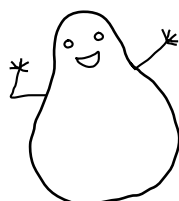
Manger beaucoup de viande

Manger varié

Ne pas faire de sport

Faire du sport

Nous espérons que tu as apprécié ta visite du microbiote et que tu as appris plein de nouvelles choses. S'il te reste des questions, ou si tu as des remarques, écris les ici pour en reparler en classe plus tard.



À bientôt à l'Espace des sciences !