

## Séquence 4 : Alimentation et nutrition

### Séance 2 : Le rôle de la bouche dans la digestion

#### **Expérience :**

Prends dans ta bouche un morceau de pain que tu vas volontairement mâcher longuement, sans avaler !  
Mémorise bien toutes les sensations avant d'avaler, puis reprends un morceau de pain frais et compare.

#### **Observation :**

Après l'avoir longuement gardé en bouche, décris comment est le pain dans ta bouche :

.....  
.....

La bouche a deux autres fonctions auxquelles on ne pense pas forcément :

1. **Choisir ses aliments** en fonction de leur goût grâce aux papilles gustatives situées sur la langue.
2. **Réguler la sensation de faim** : quand l'action de mâcher, la ..... a été suffisante, le cerveau coupe la sensation de faim : c'est la.....  
C'est pourquoi il est important de bien mâcher et de ne pas manger trop vite.

#### **Pourquoi le pain change-t-il de goût dans la bouche ?**

La salive, produite par les glandes salivaires, contient une enzyme, l'**amylase**. C'est une molécule qui coupe l'amidon contenu dans le pain. Quand on mâche suffisamment longtemps un morceau de pain, celui-ci prendra un goût sucré, car l'amidon, un sucre complexe, aura été dégradé en molécules de glucose, un sucre simple responsable de la saveur douce. On peut donc dire que la digestion commence dans la bouche, grâce à la mastication et à l'action de la salive.

