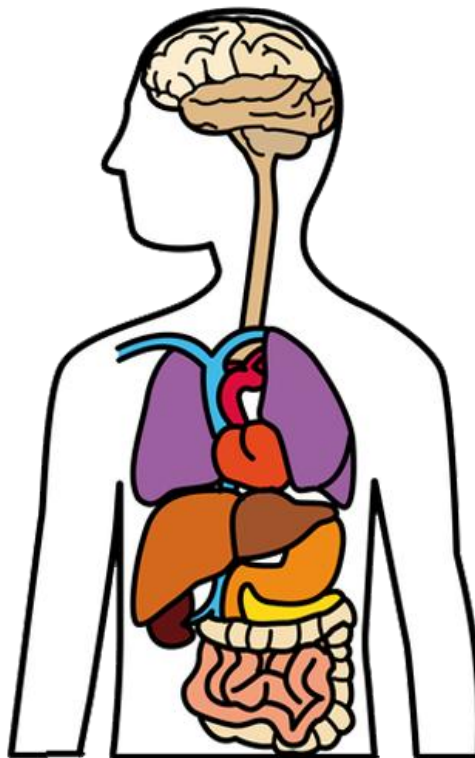




Visa pour le net



Vie relationnelle affective et sexuelle



10. L'intérieur du corps

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/l-interieur-du-corps/>

Table des matières

1.	Dans notre corps	3
2.	Les poumons.....	4
3.	Le cœur	6
4.	Le sang.....	7
5.	De la bouche à l'estomac.....	9
6.	Os, muscles et tendons	11
7.	Le cerveau.....	12
<hr/>		
8.	Dictionnaire : pour bien comprendre	14
9.	Partenaires	18
10.	Références	18
11.	Auteurs du texte	18

10 L'intérieur du corps

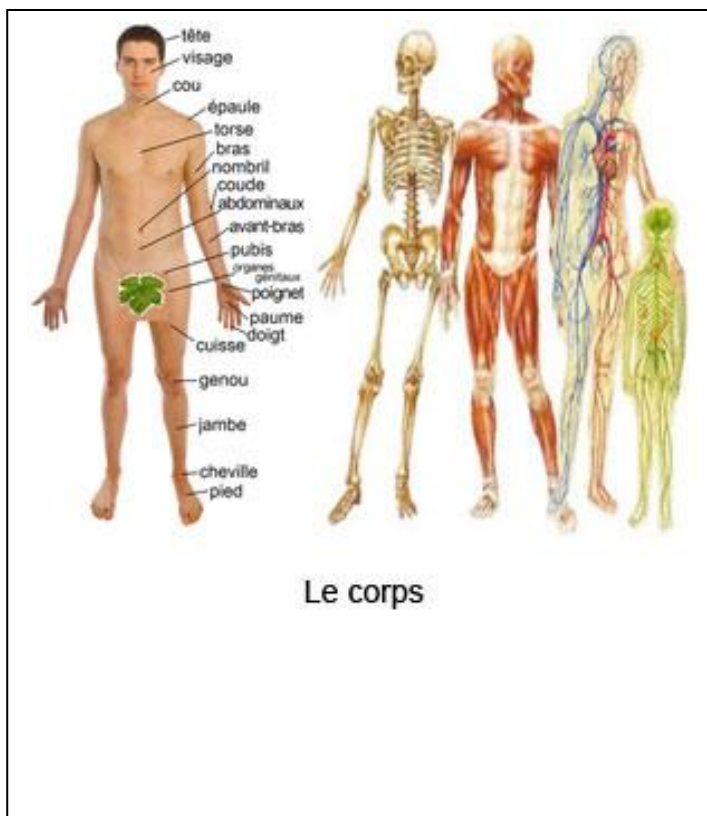
1. Dans notre corps

Nous pouvons voir notre corps dans un miroir.

C'est l'extérieur du corps.

Il y a aussi des choses à l'intérieur du corps qui ne sont pas visibles de l'extérieur, mais qui sont pourtant bien là.

Sans elles, nous ne pourrions pas vivre.



L'intérieur du corps n'est pas vide.

Par exemple, dans la tête, il y a un **cerveau** pour **diriger** le corps.

Dans le ventre, il y a des **intestins** pour **digérer**.

Dans le **torse**, il y a des **poumons** pour **respirer** et le **cœur**.



2. Les poumons

Tout le monde doit **respirer** pour vivre.

Respirer, c'est faire entrer et sortir de l'air des **poumons**.

Les poumons,
ce sont comme 2 grands sacs
à l'intérieur du **torse**.



Les poumons sont comme
2 grands sacs

L'air entre dans le corps
par la bouche et le nez.
Si nous mettons une plume
devant notre bouche,
nous pouvons voir la plume
bouger avec l'air qui passe.

L'air qui entre dans la bouche
va ensuite vers les **poumons**.

Les poumons se gonflent d'air
quand nous **respirons**.



Nous pouvons souffler de l'air sur une fleur

Nous pouvons sentir les **poumons** qui se gonflent en déposant la main sur le **torse**.

Les poumons gonflés d'air prennent plus de place et font aussi bouger le ventre.



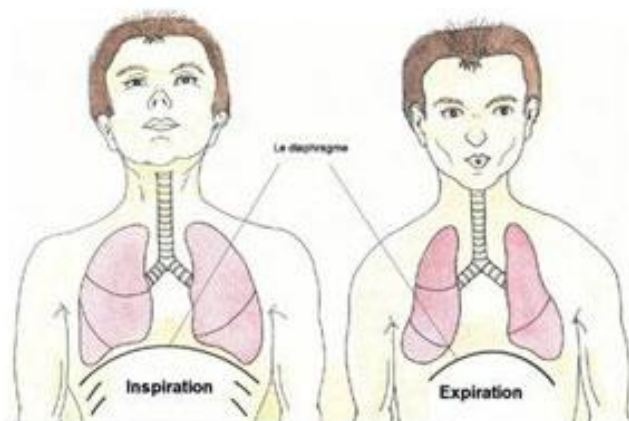
Nous pouvons sentir les poumons qui se gonflent d'air

Après avoir couru longtemps, nous **respirons** plus vite. Nous pouvons sentir l'air entrer et sortir plus vite des **poumons**. Les poumons se gonflent et se dégonflent plus vite.

Il faut respirer pour faire battre le **cœur** et donc pour vivre.

Le cœur a **besoin** d'air pour battre.

Si nous ne respirons pas, le cœur s'arrête de battre et nous mourons.



Les poumons gonflés d'air prennent plus de place

Nous pouvons vivre
3 minutes sans **respirer**.

Nous pouvons arrêter de respirer
quand nous allons sous l'eau.

Nous pouvons arrêter de respirer
quand nous pinçons notre nez
et fermons la bouche.



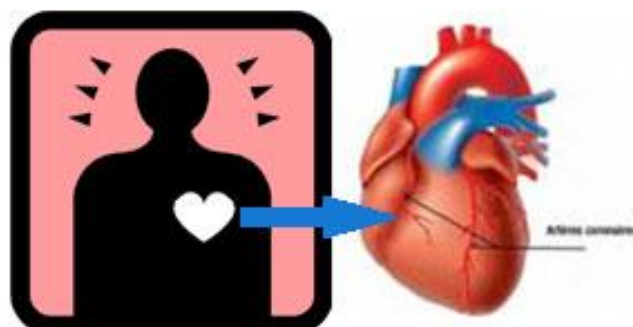
Nous pouvons retenir notre respiration
sous l'eau

3. Le cœur

Le **cœur** a **besoin** d'air pour battre.

Nous pouvons sentir notre cœur battre.

Le cœur est à l'intérieur du corps,
à l'intérieur du **torse**, à gauche.

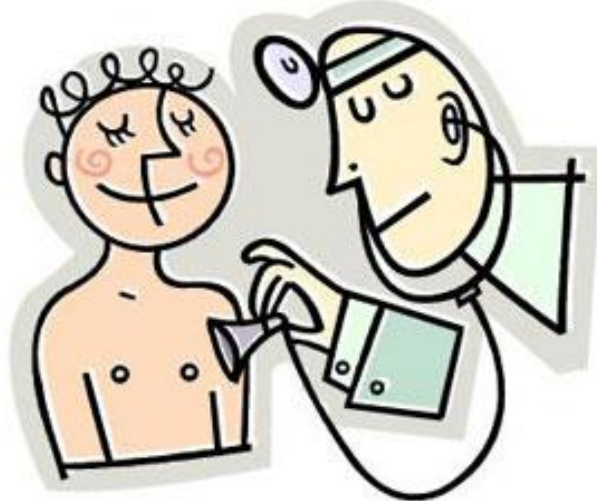


Le cœur est à l'intérieur du torse, à gauche

Nous pouvons écouter battre le **cœur**
de quelqu'un
en collant l'oreille
sur le haut de son **torse**.

Nous pouvons aussi
sentir les battements du cœur
en touchant le côté de la **gorge**.

Après avoir couru,
nous pouvons sentir le cœur
battre plus vite.



Nous pouvons écouter le cœur
de quelqu'un

4. Le sang

Dans le corps, il y a du **sang**.

Quand nous nous griffons ou
quand nous nous coupons,
nous pouvons voir du sang couler.

Le corps est rempli de sang.



Dans le corps, il y a du sang

Le **sang** voyage dans tout le corps par des chemins: les **veines** et **artères**.

Ces **vaisseaux sanguins**

ressemblent à des tuyaux.

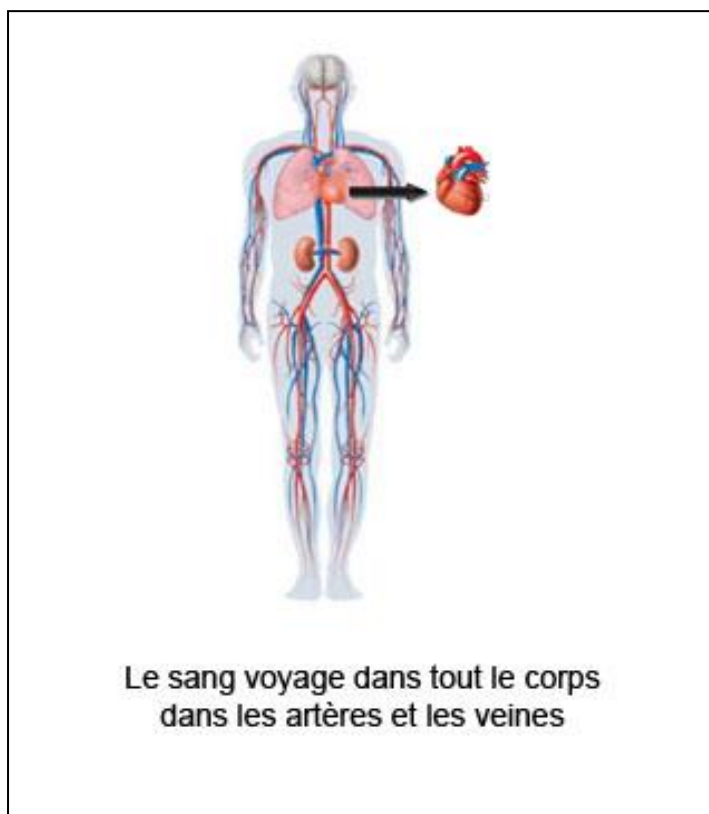
Quand nous saignons, c'est qu'un vaisseau sanguin est coupé.

Le sang est important pour vivre.

Il transporte de l'air et de la nourriture dans tout le corps.

Le départ du voyage du sang est le **cœur**.

Le sang voyage ensuite dans les tuyaux appelés artères.

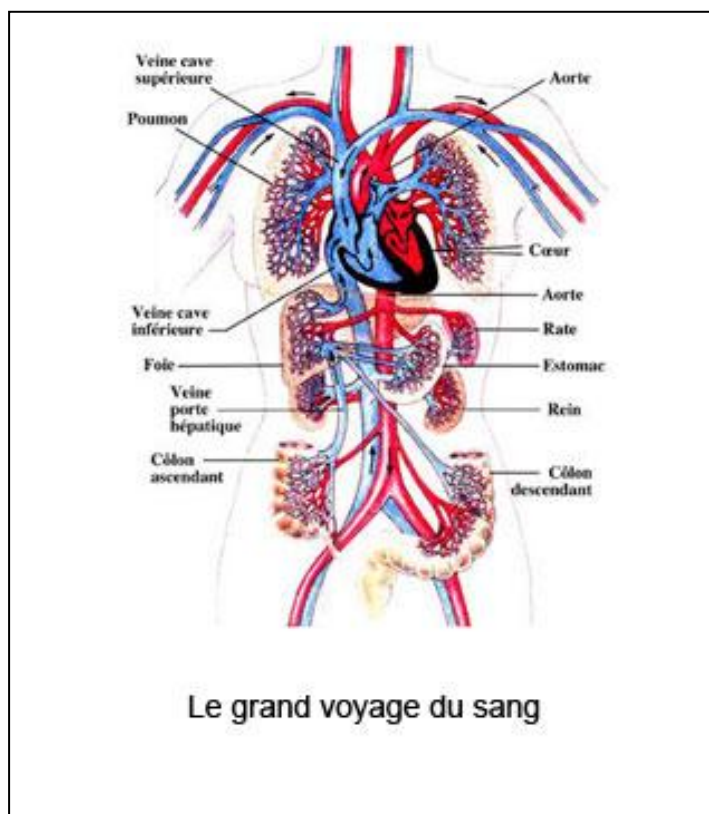


Ensuite, le **sang** revient au **cœur** par les **veines**.

Il ramène les déchets ramassés pendant son voyage.

Le cœur va échanger les déchets contre de l'air propre.

Le sang est à nouveau propre et prêt à repartir dans tout le corps.



5. De la bouche à l'estomac

Tout le monde doit manger
et boire pour vivre.

Si nous ne mangeons pas,
nous avons faim.

Si nous ne buvons pas,
nous avons soif.

Nous avons **besoin** de nous nourrir
pour vivre.

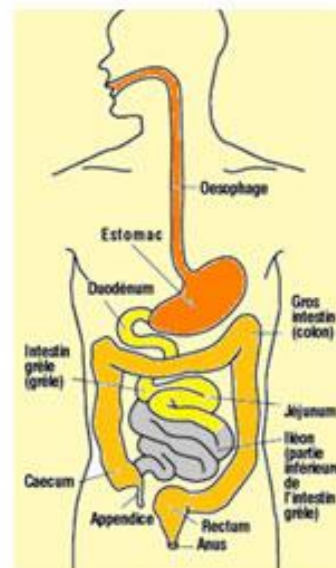
Sinon nous pouvons mourir.



Si nous ne buvons pas,
nous avons soif

Lorsque nous mangeons,
nous coupons d'abord la nourriture
avec les dents.

Ensuite, nous avalons la nourriture.
Elle descend alors dans un gros tuyau
appelé **œsophage**.



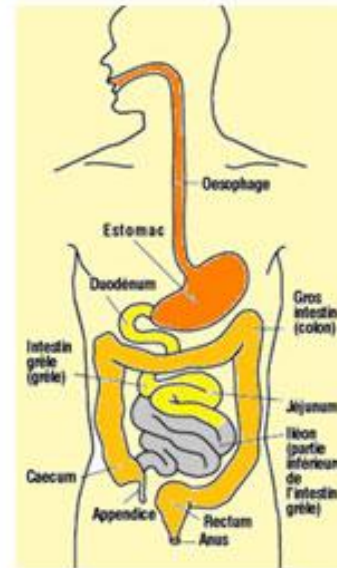
La nourriture descend dans un gros
tuyau appelé oesophage

La nourriture arrive ensuite dans une sorte de sac appelé **estomac**.

L'estomac va transformer la nourriture en morceaux.

Ces petits morceaux sont minuscules. La nourriture devient comme de la purée.

Ensuite, la nourriture descend dans de très longs tuyaux appelés **intestins**.



La nourriture arrive dans l'estomac et descend ensuite dans les intestins

Le **sang** va venir chercher une partie de la nourriture.

Le sang va transporter la nourriture dans tout le corps pour le nourrir.

Il y a une partie de la nourriture dont le corps n'a pas **besoin**. Cette partie, dont nous n'avons pas besoin, va sortir du corps : ce sont **l'urine** et les **selles**.



Le corps rejette ce dont il n'a pas besoin

6. Os, muscles et tendons

Dans le corps, il y a beaucoup d'**os**.

Les os sont la partie solide du corps.

Les os sont durs.

L'ensemble des os forme le **squelette**.

Il y a des petits os,
comme dans les orteils.

Il y a des grands os,
comme dans la cuisse.



Dans le corps, les os forment le squelette

Les **os** permettent au corps
de tenir debout.

Pour que les os puissent tenir debout,
ils sont attachés à des **muscles**.



Les os sont attachés aux muscles

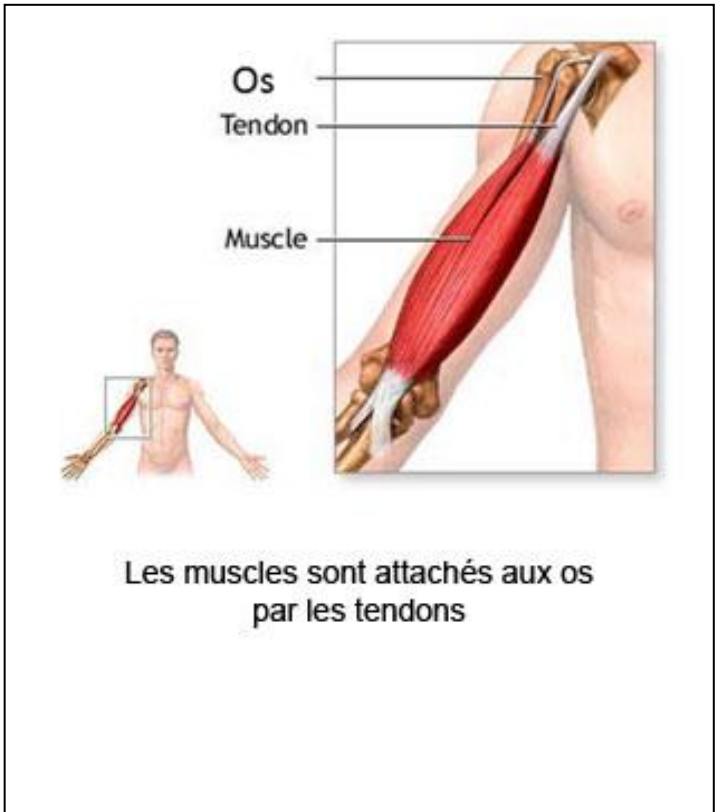
Les **muscles**

sont attachés aux **os** par les **tendons**.

Les muscles et les tendons
travaillent ensemble
pour faire bouger les os.

Quand nous faisons un effort,
nous pouvons sentir nos muscles.

Par exemple,
après avoir fait une longue marche,
nous pouvons sentir
les muscles des jambes.



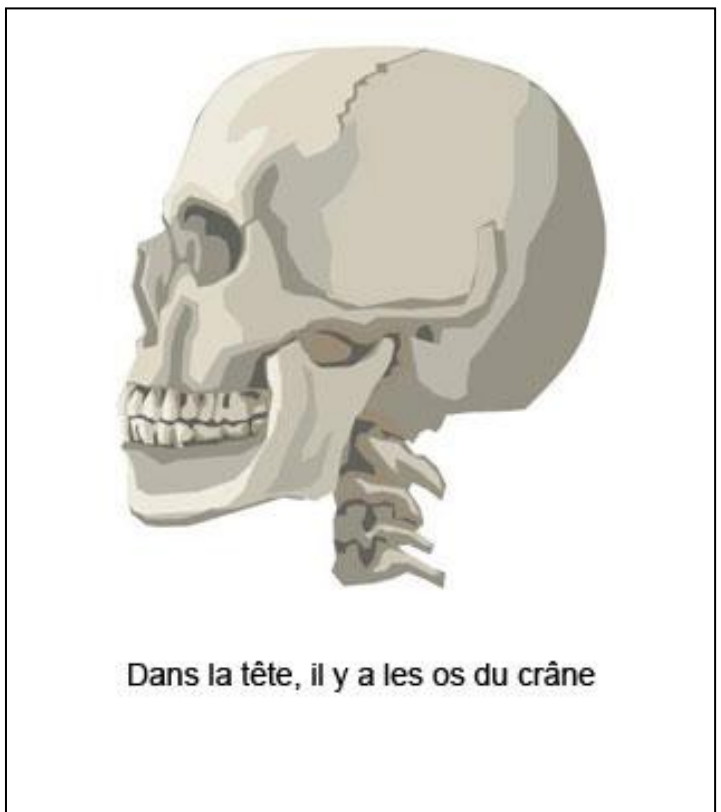
7. Le cerveau

Dans la tête aussi,
il y a plein de choses.

Dans la tête,
il y a les **os** du **crâne**.

Le crâne, c'est le nom donné
à l'ensemble des os de la tête.

Dans la tête, sous les os du crâne,
il y a le **cerveau**.

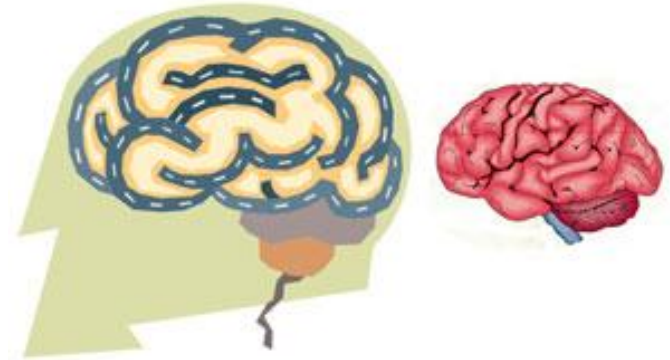


Nous ne pouvons pas vivre sans notre **cerveau** car le **cerveau** commande l'ensemble du corps.

Le cerveau reçoit des informations de tout le corps.

Il répond à ces informations et permet au corps d'y réagir.

Le cerveau, c'est comme un **ordinateur** qui dirige tout le corps.



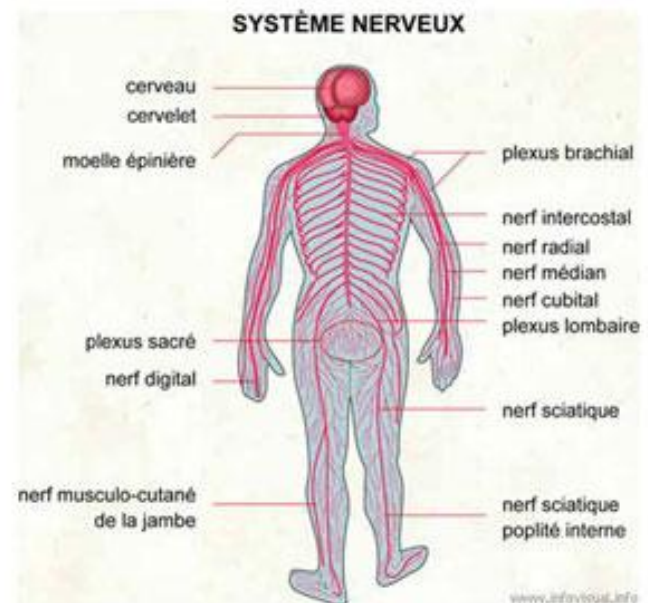
Sous les os du crâne, il y a le cerveau

Le **cerveau** a des liens avec toutes les parties du corps grâce aux **nerfs**.

Les nerfs, ce sont comme des chemins sur lesquels voyage l'information.

L'information voyage dans les 2 sens.

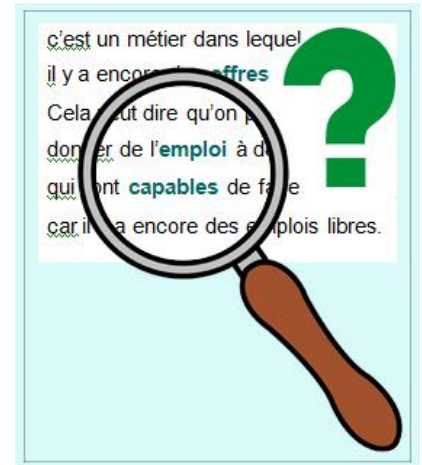
Elle voyage du cerveau vers le reste du corps et du corps vers le cerveau.



Dans le corps, il y a des nerfs partout

8. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications des mots en couleur dans le texte, pour mieux comprendre.



A

Anus : L'anus, c'est le trou entre les fesses par lequel on fait caca.

Artères : Les artères, ce sont comme de gros tuyaux dans tout le corps qui permettent au **sang** de circuler.

B

Besoin : Un besoin, c'est quelque chose que l'on ressent quand quelque chose nous manque. Il y a différents types de besoins : le besoin de manger, de dormir, de **respirer** mais aussi le besoin de se sentir aimé, le besoin d'être tranquille, le besoin d'apprendre,...

C

Cerveau : Le cerveau est l'organe qui se trouve sous notre **crâne**. C'est grâce à lui que nous pouvons sentir, penser, bouger, etc. C'est le cerveau qui permet et **dirige** tout ce que nous faisons. Sans cerveau, nous ne pouvons pas vivre.

Cœur : Tu peux sentir ton cœur battre. Ton cœur est à l'intérieur de ton corps, à l'intérieur de ton **torse**, à gauche. Il sert à faire circuler le **sang** dans tout le corps.

Crâne : Le crâne, c'est le nom donné à l'ensemble des **os** de la tête.

D

Digérer / digestion : On digère quand on vient de manger et que dans notre corps, la nourriture est transformée en tout petits morceaux, puis en bouillie qu'on appelle le bol alimentaire. Le corps vient prendre tout ce qu'il a **besoin** et le reste ressort sous forme d'**urine** ou de **selles**.

Diriger : Diriger, cela veut dire donner des ordres, organiser, être le chef qui gère tout.

E

Estomac : L'estomac est un organe dans notre ventre qui sert à **digérer** l'alimentation que l'on a mangée.

F, G

Gorge : Dans notre corps, la gorge est la partie qui se trouve à l'avant de notre cou.

H, I

Intestin : Dans notre corps, l'intestin est l'organe qui va de l'estomac à l'anus. Dans l'intestin se fait une grande partie de la **digestion** de la nourriture que nous mangeons.

J, K, L, M

Muscles : Les muscles, c'est une partie de notre corps sous notre peau qui fonctionne comme un élastique et qui nous permet de bouger. Il y a des muscles dans nos bras, dans nos jambes, dans notre visage.

N

Nerfs : Les nerfs sont comme des chemins à l'intérieur de ton corps sur lesquels voyage l'information du **cerveau** au reste du corps.

O

Œsophage : L'œsophage est un tube à l'intérieur de ton torse qui porte ce qu'on mange de la gorge à l'**estomac**.

Ordinateur : Un ordinateur, c'est une machine qui sert à faire plein de choses : écrire des textes, voir des images/photos/films, écouter de la musique, aller chercher des informations sur Internet, etc.

Os : L'os est la partie dure et solide de notre corps. Tous les os de notre corps forment le **squelette**. Par exemple, le tibia est un os.

P

Poumons : Les poumons, ce sont comme deux grands sacs à l'intérieur de ton torse qui servent à **respirer**.

Q, R

Respirer : Respirer, c'est faire entrer et sortir de l'air de tes **poumons**. On appelle cela la respiration.

S

Sang : Dans notre corps, le sang est le liquide rouge qui circule dans nos **artères** et dans nos **veines**. Le sang transporte des éléments importants à travers tout le corps. On dit aussi que quelqu'un est de notre sang pour dire qu'il vient de la même famille d'origine que nous.

Selles : Les selles, c'est un autre mot pour parler du caca.

Squelette : Le squelette, c'est l'ensemble des **os** dans ton corps.

T

Tendons : Les tendons, c'est à l'intérieur de ton corps ce qui permet aux **muscles** de s'attacher aux **os**. C'est un peu comme des élastiques.

Torse : Le torse est la partie du corps qui va des épaules jusqu'à la taille.

U

Urine : L'urine est un autre mot pour dire le pipi.

V

Vaisseaux sanguins : Les vaisseaux sanguins sont comme de fins tuyaux dans lesquels circule le **sang**.

Veines : Les veines, ce sont comme de fins tuyaux à travers tout le corps qui permettent au **sang** de circuler.

W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,
rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

9. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

10. Références

Livre : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes.
Belgique : Presses Universitaires de Namur.

11. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

Rédacteur : Sophie Vanryckeghem, Psychologue, la Marelle, SAJA, (Tournai, Belgique), 2007-2008.

Illustrateur : Laëtitia Jacoby, psychologue, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

Correcteurs :

Vérification des informations (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

Actualisé en 2015 par : Séverine Legros, assistante sociale, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Caroline M, Dimitri D, Ariane S, Ludovic C, Alain B, Bernard W, Bénédicte K, Yves F, Rémy L, Daniel C.

Dernière actualisation du texte le : 29/01/2016



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Ce texte a été rédigé
et corrigé
avec la collaboration
de l'OASIS Familiale
et de la Marelle



Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be

Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

