# Tout sur le caca - 1/1

**Le caca pue. Le caca est moche. Le caca fait honte...**

C'est bien connu, il faut éviter de faire caca dans les lieux publics (lycée ou fac, bibliothèques et autres...). Comme première excuse, on avance souvent le manque d'hygiène des toilettes publiques : "Ah c'est dégueu ici ! Je préfère le faire chez moi... " Fausse excuse. En fait, c'est la honte. L'angoisse de la puanteur découverte en public. La honte du "flop, flop, flop". Entre nous, c'est pas bien du tout. Si t'as envie, faut pas te retenir.

A la découverte du caca

Qu'est-ce que le caca (question existentielle qui m'a toujours préoccupée) ? Le caca est très important (si, si). Il n'est pas que le résidu des aliments que l'on a mangé. Il est formé de beaucoup d'autres substances. En effet, la bile (suc digestif sécrété par la vésicule biliaire) détermine sa couleur, sa consistance et le goût supposé du caca (hum...).

Par ailleurs, on y trouve de nombreuses microbactéries (qui se décomptent par milliards dans les intestins). Ces microbactéries ne sont pas de simples parasites. Lorsque la nourriture, mélangée aux divers sucs digestifs, arrive dans les intestins c'est aux microbes de faciliter sa digestion et sa décomposition. C'est donc le produit fabriqué par ces bactéries qui produisent en partie l'odeur du caca.

En résumé, le caca contient de la nourriture résiduelle, des sucs digestifs, de la substance produite par les microbes et des microbes eux-mêmes (constituant 1/3 du caca).

Pourquoi le caca pue autant ?

L'odeur du caca est essentielle. Elle donne des renseignements sur l'Etat des microbes intestinaux. Grossièrement, il existe deux sortes de microbes dans les intestins : les bons et les méchants.

Parmi les bénéfiques, on trouve par exemple le bifidus tandis que le bacille de Welch est mauvais. Le caca sentira moins mauvais s'il contient plus de bons que de mauvais microbes. Ainsi, la viande augmente le nombre de bacilles de Welch qui produisent des "substances à mauvaises odeurs" comme l'ammoniac, l'indole ou le scatole... En ne mangeant que de la viande, on fait un caca infecte à très mauvaise odeur. Un pet puant peut signifier que les intestins se sont affaiblis à cause d'une accumulation dans les intestins... Un caca ou un pet qui pue est donc une alarme du corps.

Pour faire un bon caca, il faut augmenter le nombre de bons microbes. Le bifidus, par exemple, adore les oligosaccharides. Il faudra alors manger du soja, de la bardane, des asperges et beaucoup de fibres. Voila comment faire un caca et des pets presqu'inodores (c'est certainement pour ça qu'on force les enfants à manger des légumes). On peut aussi donner directement de bons microbes à l'intestin comme ceux des yaourts.

Allez, vas-y, fais-toi plaisir !