



3^e - Chapitre 08

ALIMENTATION ET DIGESTION



Prénom :

Classe :

Thème 3 - Le corps humain et la santé





01 Le système digestif et la digestion

02 Besoins nutritionnels et groupes d'aliments

03 Synthèse

04 Pour aller plus loin...

INTRODUCTION

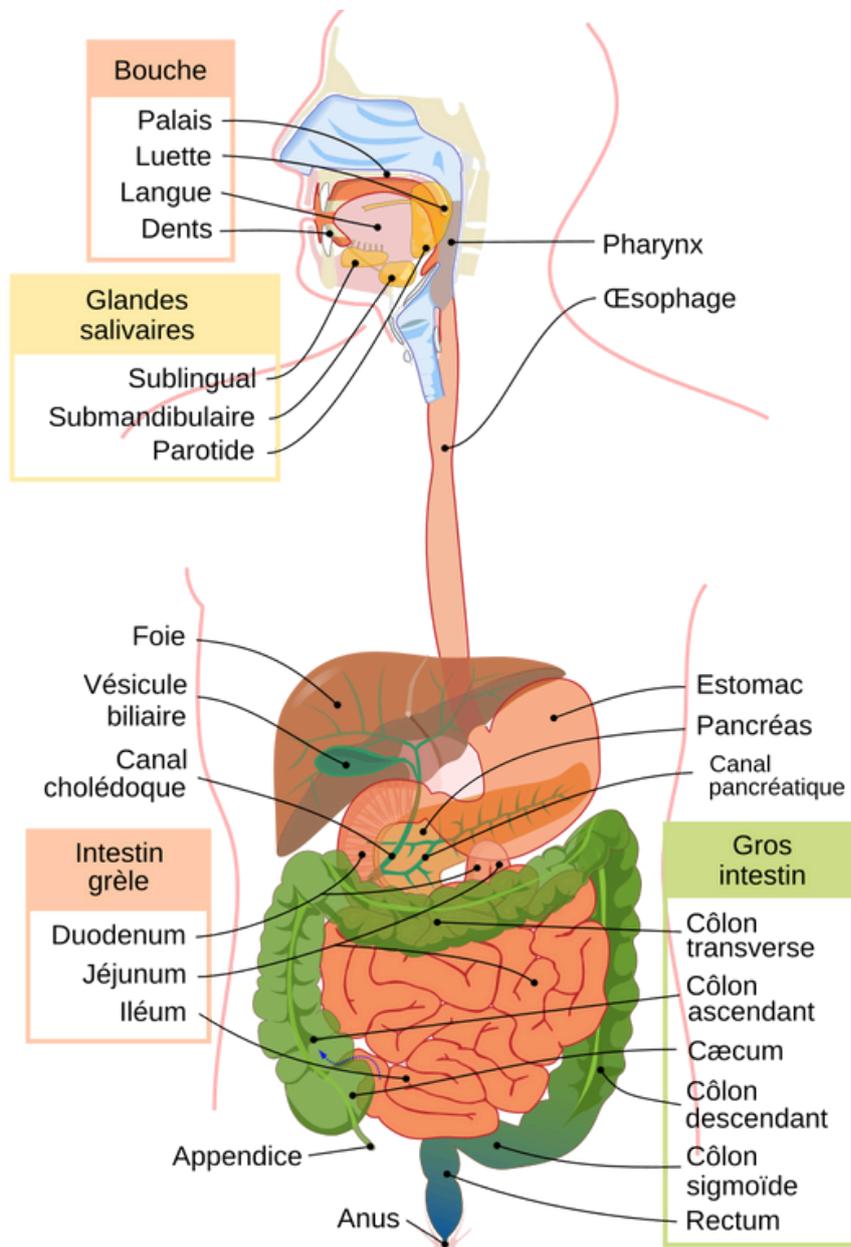
Que deviennent les aliments une fois avalés ?

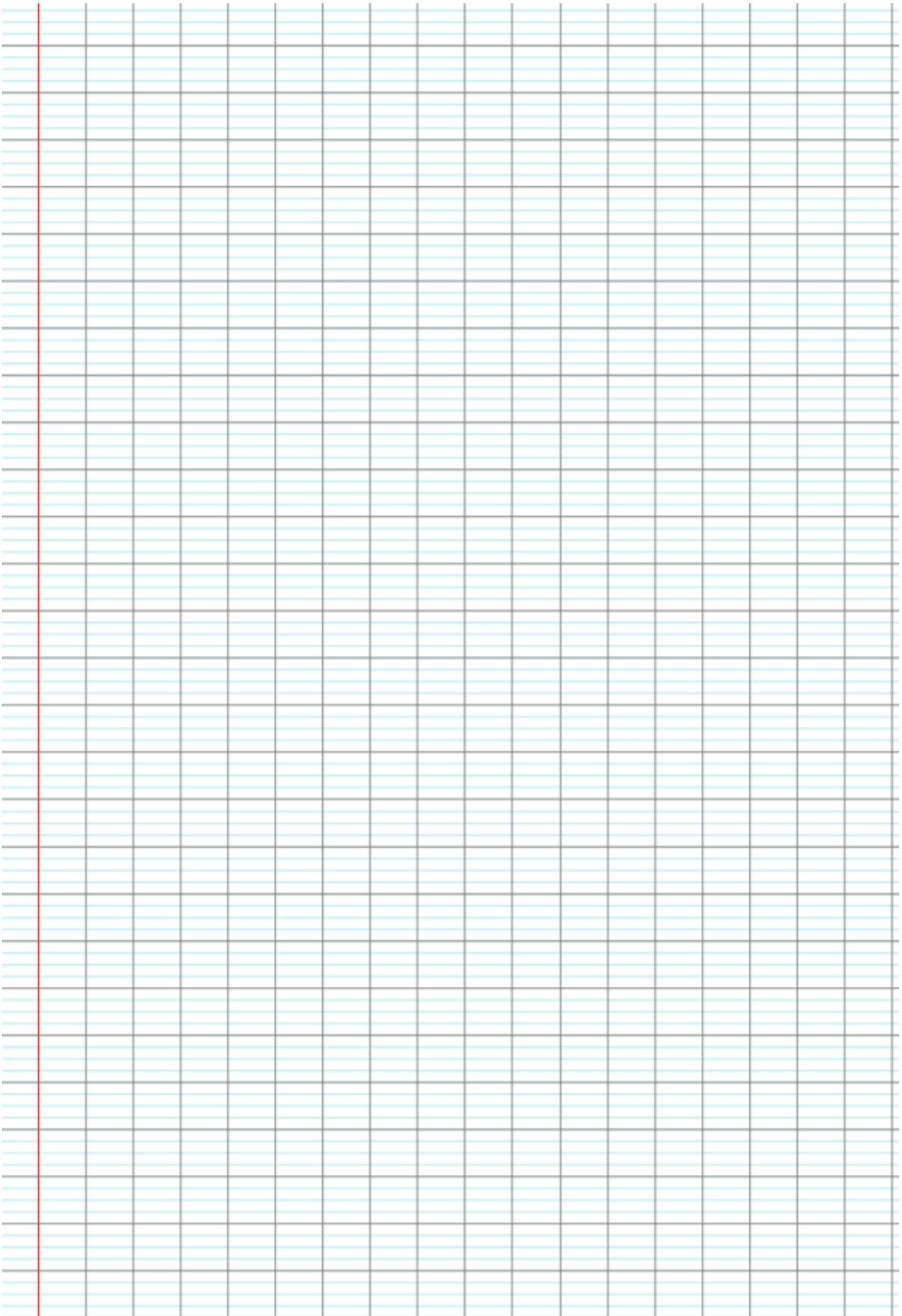
Pourquoi devons-nous manger des aliments variés ?

Comment notre organisme utilise-t-il les nutriments ?



LE SYSTÈME DIGESTIF ET LA DIGESTION







C'est quoi, un repas équilibré ?

Faut que je t'explique, avec le Dr Jimmy Mohamed
www.lumni.fr/video/c-est-quoi-un-repas-equilibre

Comment rester en forme toute la journée ? Que faut-il pour avoir de l'énergie ? Peut-on vraiment repousser certaines maladies avec une alimentation saine ? Dans ce nouvel épisode de Faut que je t'explique, avec le Dr Jimmy Mohamed, tu vas avoir de précieuses informations pour bien équilibrer ton alimentation.

Qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?

Une assiette équilibrée doit comporter tous les **nutriments essentiels** pour ton corps, dans les bonnes proportions : protéines, lipides, glucides. Il faut aussi des micronutriments, qu'on trouve dans les fibres : les fibres t'aident à digérer. Les micronutriments t'apportent des vitamines.

Quelle est la proportion d'un repas équilibré ?

- **¼ de protéines** : viandes, certains poissons, légumineuses (comme les lentilles). Elles permettent à ton corps de construire et réparer tous les tissus, les muscles, les organes, le cerveau.
- **¼ de glucides ou les sucres** : fruits et féculents (pommes de terre), c'est le carburant, la principale source d'énergie.
- **Une dose de lipide, la bonne graisse**. Les lipides fournissent les **acides gras** au corps, la membrane autour des cellules. Le corps ne sait pas le fabriquer tout seul, cela doit venir de l'alimentation. Mais tous ne se valent pas il y a ceux qui sont essentiels (cerneaux de noix) et ceux dont tu peux te passer (beurre ou lardon).
- 50 % de ton assiette doit aussi comporter des **fibres** fruits, légumes, céréales... Les fibres t'apportent des **micronutriments** (vitamines et minéraux). Au fond, plus tu manges coloré, plus tu auras des micronutriments variés !

La recette du Dr Jimmy Mohamed pour un repas équilibré

- Un wrap complet : pour les **glucides**
- Le trio classique : salade-tomates-oignon 🥗🍅🧄
- Ajoute un peu d'haricots rouges
- Du poulet pour les **protéines**
- Des tranches d'avocat pour le **bon gras** 🥑
- Du fromage râpé, pour le **plaisir** 🧀



Exercice : QCM

Quel est le rôle du système digestif ?

- Filtrer le sang
- Transformer les aliments en nutriments utilisables par le corps
- Produire de l'oxygène
- Stocker les déchets

Que deviennent les aliments dans l'intestin grêle ?

- Ils sont recrachés
- Ils sont transformés en nutriments et passent dans le sang
- Ils deviennent des os
- Ils sont stockés dans le foie

Qu'est-ce qu'une enzyme digestive ?

- Un muscle qui écrase les aliments
- Une substance qui aide à décomposer les aliments
- Un organe qui digère les protéines
- Une cellule du sang

Quelle est la différence entre digestion mécanique et digestion chimique ?

- La mécanique utilise des enzymes, la chimique utilise les dents
- La mécanique broie les aliments, la chimique les transforme grâce aux enzymes
- Il n'y a aucune différence
- La mécanique se fait uniquement dans l'intestin

Quel organe commence la digestion grâce à la mastication ?

- L'estomac
- L'intestin
- La bouche
- Le foie

Que transporte le sang après la digestion ?

- Des nutriments
- Des morceaux d'aliments entiers
- Des os et des muscles
- De l'air

Pourquoi avons-nous besoin de nutriments ?

- Pour stocker des déchets
- Pour éliminer l'eau
- Pour fournir de l'énergie et permettre au corps de fonctionner
- Pour fabriquer des os uniquement

BESOINS NUTRITIONNELS ET GROUPES D'ALIMENTS



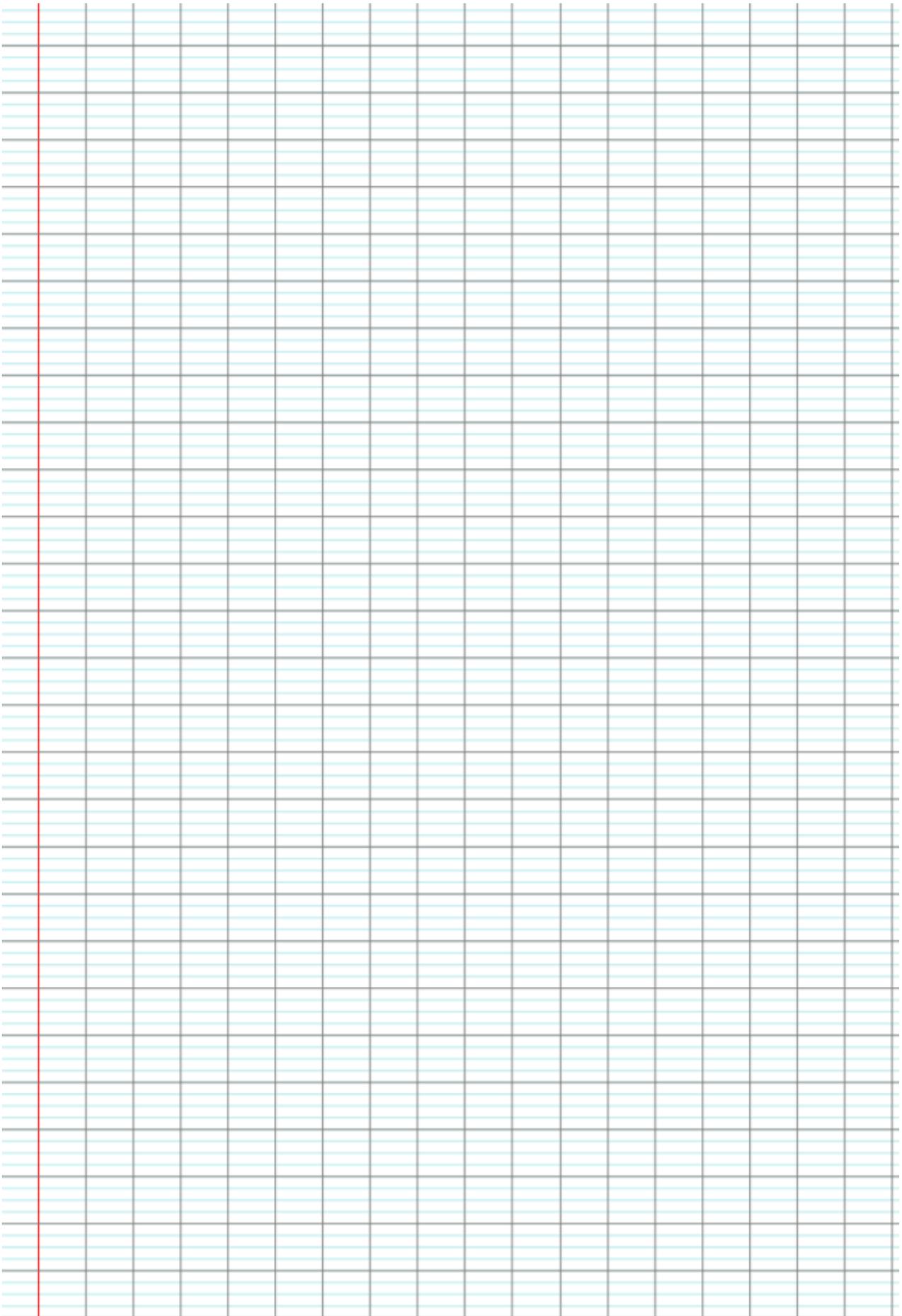
Les besoins en énergie évoluent tout au long de la vie en fonction de l'âge, de la croissance et de l'activité physique.

Bébé (6 mois) : Les nourrissons ont des besoins énergétiques élevés par rapport à leur taille, car ils grandissent très vite. Le lait (maternel ou infantile) est leur principale source d'énergie et de nutriments.

Enfant (12 ans) : En pleine croissance, l'enfant a besoin de beaucoup d'énergie pour développer ses muscles et ses os. Il doit avoir une alimentation équilibrée avec des protéines, des glucides et des lipides, ainsi que des vitamines et minéraux.

Adulte (36 ans) : L'adulte a des besoins énergétiques liés à son activité physique et à son métabolisme. Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une bonne santé et éviter la prise de poids.

Personne âgée (70 ans) : Les besoins énergétiques diminuent avec l'âge car l'activité physique et le métabolisme ralentissent. Il est important de privilégier une alimentation riche en nutriments essentiels (protéines, calcium, vitamines) pour éviter la perte musculaire et garder des os solides.





Des besoins nutritionnels variables

Corpus, paroles d'experts

<http://www.lumni.fr/video/des-besoins-nutritionnels-variables>

Nous avons tous besoin d'une alimentation variée et équilibrée. Mais les besoins nutritionnels varient selon les individus. Les explications de Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste.

Connaître ses besoins nutritionnels

Nous sommes tous différents pour des raisons génétiques. Ce que mange notre voisin n'est pas forcément adapté à nos propres besoins. La taille, le poids, le sexe, l'âge, mais aussi l'activité physique régulière définissent nos besoins nutritionnels.

Quelle quantité mettre dans son assiette ?

Lorsque l'on est plus lourd, on a des besoins plus importants. Les garçons, plus grands et musclés, ont plus de besoins. Plus on a d'activité physique, plus il est facile d'avoir une bonne alimentation : il suffit de manger plus. Quand on est plus âgé, à activité physique égale, on a les mêmes besoins.

Que mettre dans son assiette ?

C'est à peu près pareil pour tout le monde : il faut une alimentation variée. Des fruits, des légumes, du pain, du poisson, du beurre, de la viande, des céréales, des féculents, des légumes secs, de l'huile.



Exercice : QCM

1. Pourquoi devons-nous manger des aliments variés ?

- Pour ne consommer que des sucres
- Pour éviter de boire de l'eau
- Pour couvrir tous les besoins de notre corps
- Pour remplacer le sommeil

2. Quel groupe d'aliments apporte principalement des protéines ?

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons et œufs
- Produits sucrés
- Matières grasses

3. Quel groupe d'aliments est riche en calcium ?

- Féculents
- Fruits
- Produits laitiers
- Viandes

4. Quelle est la principale fonction des féculents ?

- Fournir des fibres
- Apporter de l'énergie
- Renforcer les os
- Apporter des vitamines

5. Les matières grasses doivent être consommées :

- Sans aucune limite
- Jamais
- En quantité modérée
- À volonté, car elles ne servent qu'au goût

6. Les fruits et légumes apportent surtout :

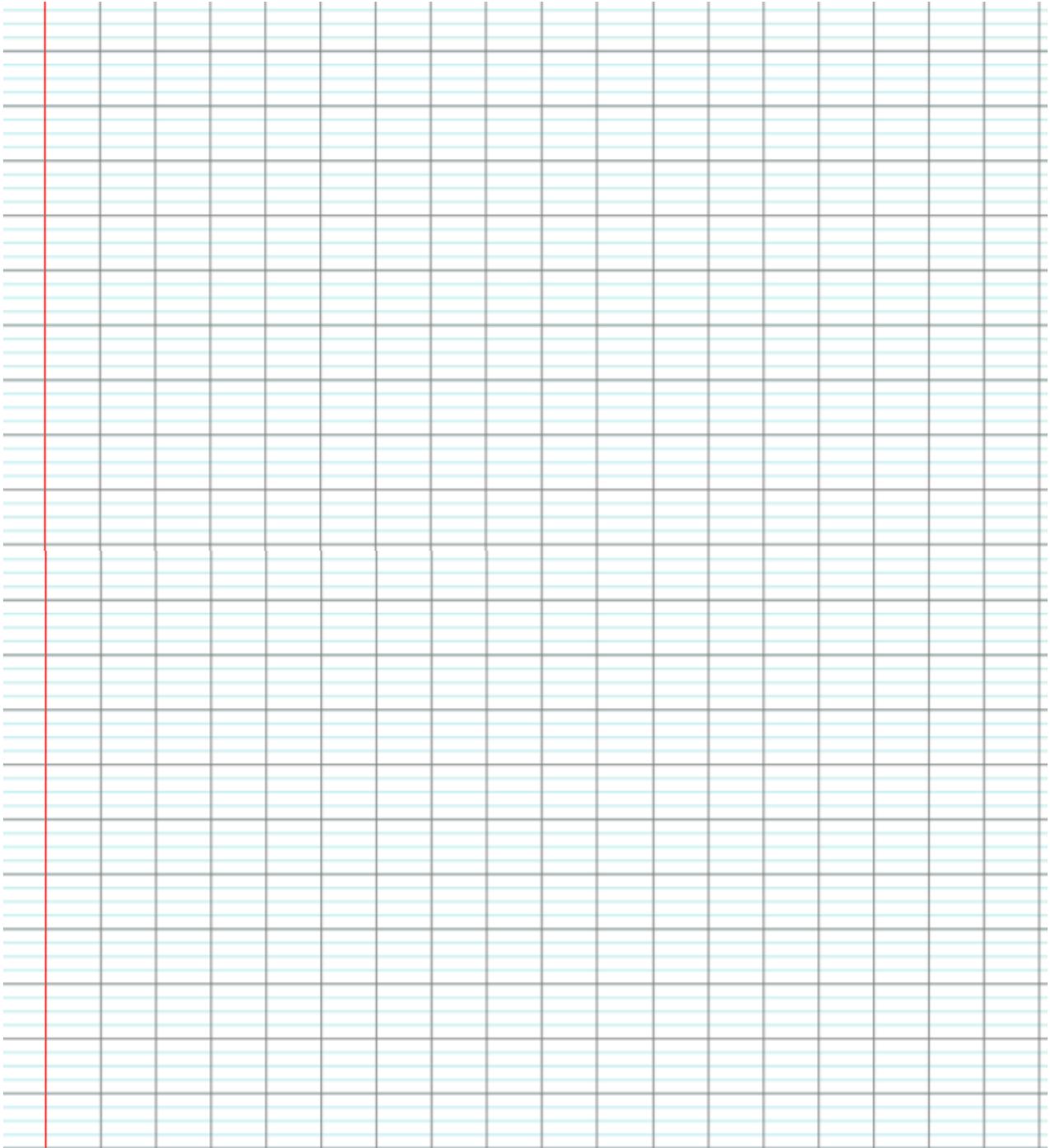
- Des vitamines et des fibres
- Des protéines
- Du calcium
- Des sucres rapides

7. Que risque-t-on si notre alimentation n'est pas équilibrée ?

- Des carences et des problèmes de santé
- Un excès d'énergie seulement
- Une amélioration de la digestion
- Une augmentation des vitamines

8. Qu'est-ce qu'un régime alimentaire équilibré ?

- Un régime qui apporte à l'organisme ce dont il a besoin en quantité suffisante et variée
- Un régime sans aucun féculent
- Un régime composé uniquement de viandes et de poissons
- Un régime qui interdit tous les produits gras et sucrés



01

J'ai appris que ...

02

J'ai appris que ...

03

J'ai appris que ...

Dans ce chapitre, nous avons découvert que l'alimentation est essentielle pour fournir à notre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour fonctionner. Après avoir été ingérés, les aliments suivent un trajet dans le tube digestif, où ils subissent des transformations mécaniques et chimiques pour être réduits en nutriments. Ces nutriments passent ensuite dans le sang et sont transportés jusqu'aux cellules de l'organisme.

Pour rester en bonne santé, il est important d'avoir une alimentation équilibrée, composée de différents groupes d'aliments (fruits, légumes, féculents, viandes, produits laitiers, matières grasses...) afin de couvrir tous les besoins nutritionnels. Ces besoins varient selon l'âge, le sexe et l'activité physique.

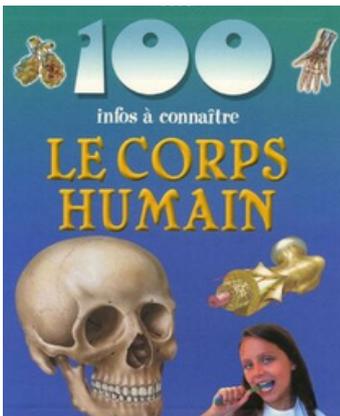
Une bonne hygiène alimentaire permet donc de préserver notre santé et d'assurer le bon fonctionnement de notre corps au quotidien.





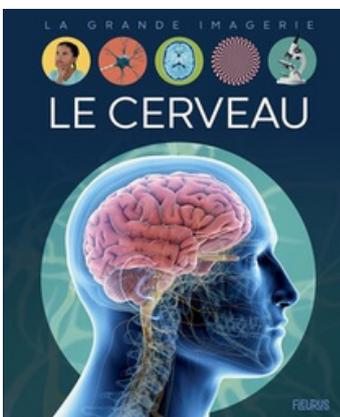
TOUS ACCROS : LE PIÈGE DES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS | ARTE

Si vous ne pouvez pas vous arrêter de manger, c'est leur faute. Ces quarante dernières années, les géants de l'alimentation ont déployé des trésors d'ingéniosité – et de cynisme – pour accroître les ventes de leurs produits au mépris du coût pour notre santé. Ce documentaire propose une analyse poussée des stratégies mises en oeuvre de ces grands groupes de l'alimentation qui s'en mettent plein les poches.



100 INFOS À CONNAÎTRE : LE CORPS HUMAIN

Le corps humain : croissance, peau, squelette, articulations, muscles, respiration, dents, digestion, sang, coeur, vue, ouïe, odorat, goût, nerfs, hormones, cerveau, santé...



LE CERVEAU

Grâce à ce documentaire riche en images, apprend à mieux connaître le cerveau : son fonctionnement, ses réflexes, les découvertes à son sujet...

3^e - Chapitre 08

ALIMENTATION ET DIGESTION

Mon résultat à l'évaluation :

LE PROCHAIN CHAPITRE

3^e - Chapitre 08

LE MONDE MICROBIEN ET NOTRE ORGANISME

- Comprendre ce qu'est le monde microbien, sa diversité et son rôle.
- Expliquer comment notre organisme réagit face aux micro-organismes pathogènes grâce aux réactions immunitaires.
- Connaître les moyens de prévention pour limiter les risques de contamination et d'infection (hygiène, vaccination, antibiotiques...).
- Prendre conscience de l'importance de l'équilibre du microbiote pour rester en bonne santé.