

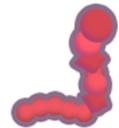
Les nutriments

COMPOSITION DES ALIMENTS

La plupart des aliments sont composés de nombreux **nutriments**. Ces nutriments ont tous des rôles bien précis et tous doivent être apportés par notre alimentation. Les nutriments sont des **molécules chimiques** formés principalement d'atomes de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote. L'eau, par exemple, est composée d'oxygène et d'hydrogène, d'où la formule chimique « H_2O ».

PROTÉINES

Les protéines sont des macromolécules formées d'une chaîne d'**acides aminés**. Il existe 20 acides aminés. Parmi ces 20, il y en a 8 que l'on appelle acides aminés « essentiels » parce que notre corps ne peut pas les fabriquer. Il est donc indispensable qu'ils soient apportés par notre alimentation.



LIPIDES

Les lipides sont formés par des **acides gras**. Comme pour les acides aminés, il existe des acides gras « essentiels ». Notre corps ne peut pas les synthétiser et pourtant ils sont indispensables au développement cérébral. On peut faire la différence entre les acides gras « insaturés » et ceux qui sont « saturés ».



Les acides gras insaturés sont de consistance liquide à température ambiante. On les trouve dans les huiles végétales. Les acides gras « saturés » sont solides à température ambiante. Ils se trouvent notamment dans les graisses animales ou végétales solides, comme par exemple le beurre ou la graisse de coco.

Mots-clés > Acides gras insaturés : huiles végétales

Mots-clés > Acides gras saturés : graisses animales ou végétales solides

GLUCIDES

Tout comme les lipides, les glucides sont composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. On peut distinguer les glucides « simples » des glucides « complexes ».



Le fructose et le glucose sont des exemples de glucides simples. Alors que l'amidon et les fibres alimentaires sont des exemples de glucides complexes, c'est-à-dire qu'ils sont composés de plusieurs glucides simples. Notre système digestif est capable de scinder l'amidon en glucides simples qui peuvent être absorbés. Par contre, nous ne sommes pas capables de digérer les fibres alimentaires. C'est pour cette raison qu'elles régularisent le transit intestinal.

Mots-clés > Glucides simples : fructose, glucose

Mots-clés > Glucides complexes : amidon, fibre alimentaire

MACRONUTRIMENTS

On appelle toutes ces molécules des macronutriments. Mais pour pouvoir assimiler et utiliser ces macronutriments, notre corps a besoin de ce qu'on appelle les micronutriments.

Mots-clés > Macronutriments : protéines, lipides, glucides

Mots-clés > Micronutriments : vitamines, sel minéraux



Les vitamines et les sels minéraux sont des exemples de micronutriments et sont indispensables pour le fonctionnement et la protection de notre organisme.

VITAMINES



Les vitamines sont de compositions très diverses. Elles sont indispensables mais uniquement en petite quantité. Elles sont présentes dans la plupart des aliments non transformés. Mais chaque vitamine n'est pas présente dans tous les aliments.

La vitamine C est surtout fournie par les fruits et légumes, alors que la vitamine B12 n'est disponible que dans les aliments d'origine animale par exemple. C'est en consommant de toutes les familles d'aliments, qu'on a toutes les chances de couvrir nos besoins en toutes les vitamines.

Mots-clés > Vitamine C : fruits et légumes

Mots-clés > Vitamine B12 : aliments d'origine animale

SELS MINÉRAUX



Les **sels minéraux** sont des éléments inorganiques. Certains sont présents dans notre corps en grande quantité, ce sont les **macro-éléments**. D'autres uniquement sous forme de traces et on les appelle alors des **oligo-éléments** ou plus simplement, des éléments traces.

Le calcium et le potassium sont par exemple des macro-éléments alors que le fer et le fluor sont des oligo-éléments.

Mots-clés > Macro-éléments : calcium, potassium

Mots-clés > Oligo-éléments : fer, fluor

DIGESTIX

Ce cours en ligne est associé à un jeu qui s'appelle DIGESTIX. Dans ce jeu, on retrouve les protéines, glucides et lipides, c'est-à-dire les macronutriments. Pour être absorbés par l'organisme, ils doivent être transformés en éléments plus simples, comme par exemple des acides aminés ou des acides gras. Les micronutriments, tels que les vitamines et les sels minéraux, sont eux aussi présents dans DIGESTIX. Mais contrairement aux macronutriments, ils peuvent être absorbés directement par l'organisme.

Les nutriments

Que sont les nutriments ?

- Des molécules
 - Des aliments
 - Des cellules
-

Que sont les principaux macronutriments ?

- Lipides, glucides, protéines
 - Lipides, glucides, enzymes
 - Lipides, endives, protéines
-

Le sodium est un...

- macronutriment
 - micronutriment
 - oligo-élément
-

De quoi sont formées les protéines ?

- Acides anémiques
- Acides animés
- Acides aminés

Le corps peut produire tous les acides aminés dont il a besoin.

- Vrai
 - Faux
-

Les lipides servent au développement du cerveau

- Vrai
 - Faux
-

Où trouve-t-on majoritairement la vitamine C ?

- Viandes et poissons
- Fruits et légumes
- Céréales

Réponses

Que sont les nutriments ?

Des molécules

Bravo ! Les nutriments sont des molécules chimiques.

Des aliments

Faux ! Les aliments contiennent des nutriments.

Des cellules

Faux ! Il s'agit d'autre chose.

Que sont les principaux macronutriments ?

Lipides, glucides, protéines

Bravo ! Ces macromolécules ont des propriétés nutritionnelles.

Lipides, glucides, enzymes

Faux ! Les enzymes ne sont pas des nutriments.

Lipides, endives, protéines

Faux ! Les endives contiennent des macronutriments.

Le sodium est un...

macronutriment

Faux ! Le sodium n'est pas un macronutriment.

micronutriment

Bravo ! C'est exact.

oligo-élément

Faux ! Le sodium est présent dans le corps en grande quantité.

De quoi sont formées les protéines ?

Acides anémiques

Faux ! Essaie encore !

Acides animés

Faux ! C'est un piège.

Acides aminés

Bravo ! Les protéines sont formées d'un enchaînement d'acides aminés.

Le corps peut produire tous les acides aminés dont il a besoin.

Vrai

Faux ! Ce n'est pas exact.

Faux

Bravo ! Le corps ne peut pas fabriquer 8 des 20 acides aminés dont il a besoin. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

Les lipides servent au développement du cerveau

Vrai

Bravo ! Les lipides ont plusieurs fonctions. Ils fournissent notamment les acides gras indispensables au développement du cerveau.

Faux

Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

Où trouve-t-on majoritairement la vitamine C ?

Viandes et poissons

Faux ! Essaie encore !

Fruits et légumes

Bravo ! Les fruits et légumes ont plus de vitamine C que la viande, les poissons ou les céréales.

Céréales

Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.
