

Fonctionnement, entretien et protection

VITAMINES



Les vitamines et les sels minéraux ne fournissent pas d'énergie mais ont un rôle primordial dans le fonctionnement de l'organisme.

Notre corps ne synthétise pas les vitamines, ou alors pas en quantité suffisante. Il faut donc qu'elles soient présentes dans notre alimentation. Les vitamines ont un rôle important dans la protection et la prévention des maladies. Elles assurent aussi la croissance en permettant à l'organisme d'utiliser les constituants énergétiques et les sels minéraux.

En général, on divise les vitamines en deux groupes. Les **vitamines hydrosolubles**, qui se dissolvent dans l'eau, et les **vitamines liposolubles**, qui se dissolvent dans les graisses.

HYDROSOLUBLES ET LIPOSOLUBLES

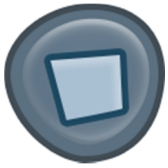
La vitamine C et les vitamines du groupe B sont des vitamines hydrosolubles. La vitamine C renforce notre système immunitaire et favorise l'assimilation du fer. Grâce aux vitamines du groupe B, notre corps est capable d'utiliser les nutriments énergétiques.

Mots-clés > Vitamines hydrosolubles : B, C

Les autres vitamines sont des vitamines liposolubles. La vitamine A est indispensable pour la croissance, la vision et le renouvellement de la peau. La vitamine D est produite par l'action du soleil sur la peau et permet l'utilisation du calcium par notre organisme. La vitamine E est un important antioxydant. Elle protège nos tissus et nous permet de lutter contre le vieillissement des cellules. Enfin la vitamine K permet la coagulation du sang, c'est-à-dire la formation de caillots sanguins pour arrêter une hémorragie lorsqu'un vaisseau sanguin est endommagé.

Mots-clés > Vitamines liposolubles : A, D, E, K

SELS MINÉRAUX



Les sels minéraux ont aussi un rôle important dans le fonctionnement et l'entretien de l'organisme. On cite souvent le **calcium** comme un constituant important des os et des dents, mais il a beaucoup d'autres fonctions. Il participe par exemple à la régularisation de notre rythme cardiaque.

Le **fer** est un oligo-élément car il est présent dans notre corps uniquement sous forme de traces. Il est souvent associé au transport d'oxygène mais il a aussi un rôle protecteur parce qu'il aide notre système immunitaire à mieux se défendre contre les infections.

Le **magnésium** nous aide à nous protéger contre des agressions, des bactéries ou virus. Il aide aussi à la décontraction musculaire et à lutter contre le stress. Encore plus important, il participe à la synthèse des protéines et à la production d'énergie.

Le **potassium** participe à la régulation de l'eau dans l'organisme et de la pression artérielle.

Il existe d'autres sels minéraux mais l'objectif ici n'est pas de vous donner une liste exhaustive avec une explication détaillée de leur rôle. Il faut surtout retenir qu'il ne suffit pas de construire son corps et de lui apporter de l'énergie, il faut également l'entretenir et le protéger pour qu'il puisse fonctionner correctement.

FIBRES



Un dernier mot sur le rôle des fibres. L'organisme humain ne peut ni les digérer ni les absorber. Elles cheminent le long de l'intestin sans être dégradées par nos enzymes digestives. Elles jouent alors un rôle de régulateur du transit intestinal.

Mots-clés > Fibres alimentaires

Fonctionnement, entretien et protection

Les vitamines et les sels minéraux fournissent de l'énergie à l'organisme.

- Vrai
- Faux

Les vitamines sont synthétisées par l'organisme en quantité suffisante.

- Faux
- Vrai

Les vitamines ont un rôle dans la prévention des maladies et la croissance.

- Vrai
- Faux

Liposoluble signifie "qui est soluble dans..."

- les graisses
- l'eau
- l'alcool

La vitamine C est une vitamine...

- liposoluble
- hydrolysée
- hydrosoluble

Les vitamines du groupe B servent à utiliser les nutriments...

- énergétiques
- de construction
- de protection

Le potassium participe à la régulation de l'eau dans l'organisme et de la pression artérielle.

- Faux
- Vrai

Le fer est...

- un macro-élément
- un macronutriment
- un oligo-élément

Les fibres régulent...

- le transit matinal
- le transit intestinal
- le transfert intestinal

Les fibres sont dégradées par les enzymes digestives.

- Faux
- Vrai

Réponses

Les vitamines et les sels minéraux fournissent de l'énergie à l'organisme.

- Vrai**
Faux ! Essaie encore !
- Faux**
Bravo ! Ils ont un rôle primordial dans le fonctionnement et la protection de l'organisme.

Les vitamines sont synthétisées par l'organisme en quantité suffisante.

- Faux**
Bravo ! Les vitamines doivent être apportées par l'alimentation, car elles ne sont pas synthétisées par l'organisme ou bien pas en quantité suffisante.
- Vrai**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

Les vitamines ont un rôle dans la prévention des maladies et la croissance.

- Vrai**
Bravo ! Elles permettent à l'organisme d'utiliser les nutriments énergétiques et les sels minéraux.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Liposoluble signifie "qui est soluble dans..."

- les graisses**
Bravo ! C'est exact.
- l'eau**
Faux ! Essaie encore !
- l'alcool**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

La vitamine C est une vitamine...

- liposoluble**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.
- hydrolysée**
Faux ! Essaie encore !
- hydrosoluble**
Bravo ! La vitamine C est soluble dans l'eau.

Les vitamines du groupe B servent à utiliser les nutriments...

- énergétiques**
Bravo ! C'est exact.
- de construction**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.
- de protection**
Faux ! Essaie encore !

Le potassium participe à la régulation de l'eau dans l'organisme et de la pression artérielle.

- Faux**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.
- Vrai**
Bravo ! C'est exact.

Le fer est...

- un macro-élément**
Faux ! Il est présent dans l'organisme à l'état de traces.
- un macronutriment**
Faux ! Les glucides, lipides et protéines sont des macronutriments.
- un oligo-élément**
Bravo ! Il est en effet nommé ainsi car il est présent dans l'organisme à l'état de traces, c'est-à-dire en très petite quantité.

Les fibres régulent...

- le transit matinal**
Faux ! Bien essayé.
- le transit intestinal**
Bravo ! C'est ainsi que l'on appelle le passage des aliments dans les intestins.
- le transfert intestinal**
Faux ! Tu y es presque.

Les fibres sont dégradées par les enzymes digestives.

- Faux**
Bravo ! Les fibres ne sont pas digestibles.
- Vrai**
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

Quel est le rôle des nutriments ?

[14-16 ans]

Répondre aux questions suivantes.

1. Quelles sont les deux fonctions principales des protéines.

2. Quel est l'apport énergétique des lipides ?

3. Notre corps peut-il stocker les nutriments énergétiques ?

4. Au début d'un effort, quels sont les nutriments énergétiques utilisés ?

5. Quel est la différence entre les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles ?

6. Quel est le rôle de la vitamine C ?

7. Donner le nom de trois minéraux.

8. Dans quelles parties du corps trouve-t-on une quantité importante de calcium ?

9. Quelle est le rôle des fibres alimentaires ?

10. Comment l'eau est-elle éliminée de notre corps ?
