

LES BESOINS DE L'ORGANISME

I- Généralité :

L'homme a besoin, chaque jour, de manger et de boire : **l'alimentation est indispensable à la vie**. Une bonne alimentation doit fournir à l'organisme les éléments dont il a besoin pour bien fonctionner. Une bonne alimentation est l'une des clés essentielles de la **santé**.

Grâce au processus de digestion, l'alimentation fournit :

- les **matériaux de base** nécessaires à la fabrication des cellules et des organes qui composent notre corps (les muscles par exemple) ;
- **l'énergie** utilisée par ces cellules et ces organes pour fonctionner.

Le corps a besoin, tous les jours, de **quatre types d'aliments** : **l'eau**, les **aliments de construction**, les **aliments énergétiques** et les **aliments fonctionnels**.

1- Eau :

L'eau est indispensable au fonctionnement de l'organisme, car elle en est un constituant de base : un être humain est constitué en moyenne de **70 %** d'eau !

En fonctionnant, le corps perd chaque jour plus de **2,5 litres** de liquide (notamment par les urines et la transpiration). Il faut donc remplacer l'eau perdue, car la déshydratation est très dangereuse pour la santé.

L'eau dont le corps a besoin est apportée par la boisson (l'eau bien sûr, ainsi que les autres boissons, comme le thé par exemple), mais aussi par les aliments solides, qui pour la plupart contiennent aussi de l'eau.

La quantité d'eau que l'on doit absorber chaque jour dépend de l'âge et du mode de vie : un sportif, par exemple, doit boire plus et plus souvent que quelqu'un qui a une activité physique réduite (un sédentaire).

2- Aliments de construction :

Les aliments de construction servent notamment à fabriquer les **muscles** et les **os**, et ils apportent les matériaux indispensables au renouvellement des **cellules**. Ils sont donc essentiels à la croissance. Ce sont essentiellement des **protéines** (ou **protides**).

Les protéines sont apportées par des aliments comme la viande, le poisson, les œufs et certaines céréales.

3- Aliments énergétiques :

Les aliments énergétiques doivent fournir au corps l'énergie dont il a besoin ; il s'agit essentiellement des sucres (ou **glucides**) et des graisses (ou **lipides**).

Les glucides sont apportés par les céréales, les pommes de terre, les pâtes, les aliments sucrés ; les lipides sont apportés par le beurre, l'huile, les aliments gras.

4- Aliments fonctionnels :

Les aliments fonctionnels doivent apporter au corps ce dont il a besoin pour fonctionner correctement ; il s'agit essentiellement des **vitamines**, des **sels minéraux** et des **fibres**.

Les vitamines, les sels minéraux et les fibres sont notamment présents dans les légumes et les fruits.