

# Bilan - Alimentation et digestion

## Je révise les notions clés

Besoins alimentaires et alimentation équilibrée **UNITÉ 1 UNITÉ 6**

### **UNITÉ 7**

- L'être humain a des besoins en énergie qui **varient** selon des facteurs internes (sexe, âge) et externes (température, activité physique). Les **nutriments** représentent la source d'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme.
- Une **alimentation équilibrée** apporte à l'organisme tout ce dont il a besoin en quantité suffisante (aliments bâtisseurs, fonctionnels et énergétiques). Plusieurs types de régimes alimentaires peuvent correspondre à une alimentation équilibrée.
- Certaines habitudes de vie conduisent à une **alimentation déséquilibrée**, qui peut avoir des conséquences graves pour la santé (exemple : l'obésité).

## La transformation des aliments dans le tube digestif **UNITÉ 2 UNITÉ 3**

- Des **actions mécaniques** dans la bouche (mastication) et dans l'estomac (brassage) permettent une première réduction de la taille des aliments dans le tube digestif.
- Tout au long de leur passage, les aliments sont réduits en bouillie grâce à l'**action chimique** des sucs digestifs.
- À l'issue de la digestion, les aliments solides sont transformés en nutriments solubles.

## Absorption intestinale et rôle des microorganismes **UNITÉ 4 UNITÉ 5**

- Les nutriments passent dans le sang au niveau de l'intestin grêle : c'est l'**absorption intestinale**. L'intestin grêle constitue une surface d'échanges efficace (grande surface de faible épaisseur, très vascularisée et constituée de cellules spécialisées).
- Les **microorganismes** sont présents dans l'ensemble du tube digestif et facilitent la digestion. Le microbiote peut être modifié par des éléments extérieurs.