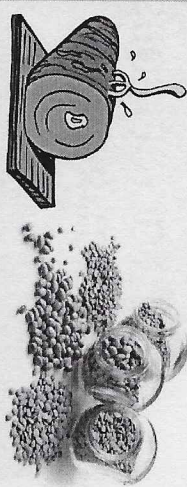


LES PROTÉINES

SOURCE ANIMALE:
(protéines complètes)

SOURCE VÉGÉTALE:
(protéines incomplètes)



Les protéines sont de grosses molécules qui doivent être fractionnées pour pouvoir être absorbées en _____ au niveau du _____

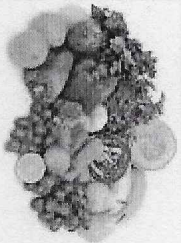
FONCTIONS:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Les protéines en surplus sont éliminées par les reins (_____), les reins, les poumons et la peau (_____) et par la bile (_____).

Une carence peut provoquer un ralentissement de la croissance et de la régénération des tissus, une fonte musculaire

Un excès peut provoquer une fatigue hépatique et des problèmes rénaux



LES GLUCIDES

SUCRES SIMPLES:

SUCRES COMPLEXES:

FONCTIONS GÉNÉRALES DES GLUCIDES:

RÔLE DES FIBRES: régularise l'élimination, ↓
cholestérol sanguin, stabilise la glycémie, ↓ faim et
protège contre le cancer du rectum et du côlon.

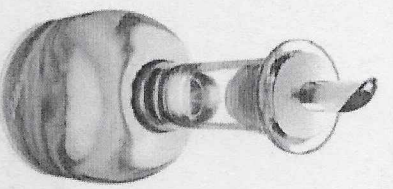
Les glucides deviennent du glucose pour être absorbé
dans _____. Les
fibres ne sont pas transformés ni assimilés dans le
corps...

Une partie du glucose satisfait les besoins énergétiques,
une autre partie est emmagasinée dans le foie (glycogène).
Le surplus est transformé en gras.

Glucose=unique
source d'énergie
pour le cerveau
et le système
nerveux

Une carence peut
provoquer un
manque d'énergie,
un amaigrissement,
de la constipation
(fibres)

Un excès peut
provoquer des
gaz, des
dépôts aux
artères, du
diabète et de
l'obésité



LES LIPIDES

TRIGLYCÉRIDES:

- SATURÉS:

- INSATURÉS:

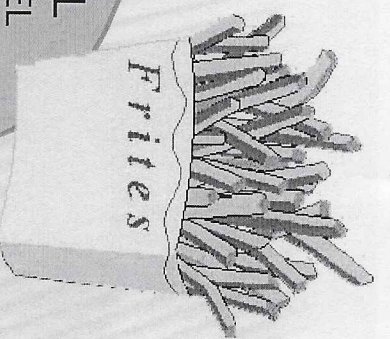
- HYDROGÉNÉS (trans):

Les oméga-3 et oméga-6 _____
les triglycérides.

CHOLESTÉROL ABSORBÉ TEL QUEL

HDL:

LDL:



FONCTIONS:

Une carence peut provoquer un manque d'énergie, un maintien inadéquat de la température du corps, une absorption inadéquate des ADEK

Un excès peut provoquer une fatigue hépatique des dépôts dans les artères, de l'obésité

Les saturés et les trans font _____ le cholestérol.
Les insaturés font _____ le cholestérol.

Les lipides deviennent des _____ et du _____ pour être absorbés
au niveau du _____.
Le surplus = tissus adipeux

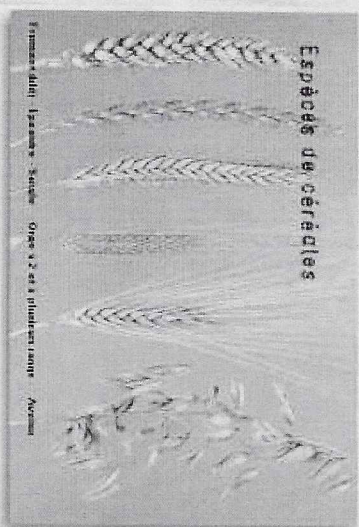
VITAMINE B

VIANDES, VOLAILLES,
POISSONS CÉRÉALES À
GRAINS ENTIERS ET
LÉGUMES VERTS

Les vitamines du complexes B
(*thiamine, riboflavine, niacine,
pyridoxine, acide folique,
cobalamine*) ont plusieurs
fonctions

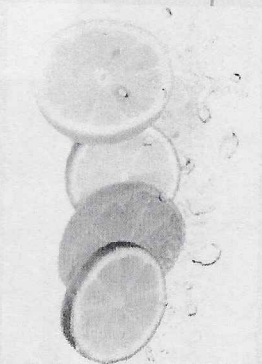
- maintient la _____ émotive
- Favorise la croissance des _____
L'acide folique est indispensable au
développement du système neuronal du fœtus

DOIT ÊTRE ENTREPOSÉE DANS UN
ENDROIT SOMBRE



L'anémie
ferriprive est
causée par
une
malabsorption
de la vit. B12

VITAMINE C (ACIDE ASCORBIQUE)



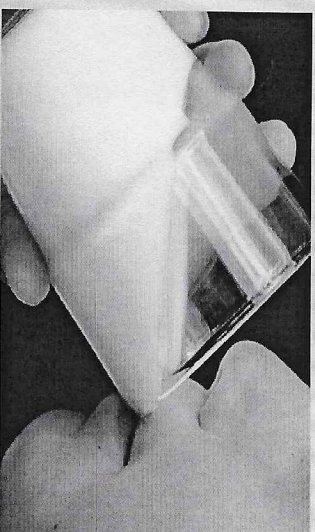
La _____ est
responsable de la destruction de
la vit. C, ce qui entraîne une
malabsorption du fer

FONCTIONS:

- Permet la formation des os et des dents
- Affermit les _____
- Agit comme _____
- ↑ la résistance aux _____

Une carence
en vit. C peut
provoquer ↓
de la
résistance aux
infections, du
scurbut.

VITAMINE D
est peu abondante
dans les aliments...
saumon, thon,
truite, lait



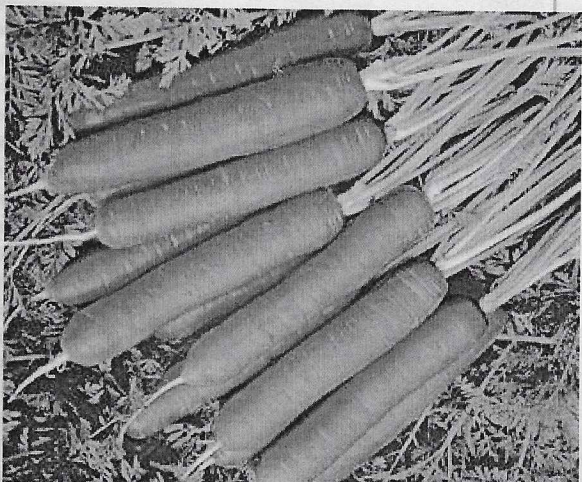
FONCTIONS:

- Participe à la croissance, au développement normal et à la formation des os et des dents
- Traite l' _____
- ↑ l'absorption du _____ et du phosphore

VITAMINE A

ORIGINE ANIMALE:

ORIGINE VÉGÉTALE
(CAROTÈNE):



FONCTIONS:

- Permet la vision nocturne
- Permet la reproduction et la lactation

VITAMINE E

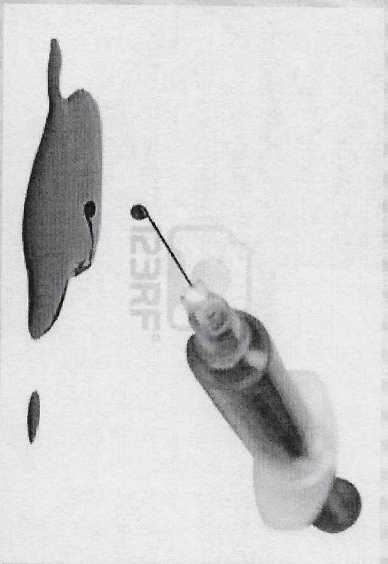
Germe de céréale,
noix, huile de maïs

FONCTIONS:

- ↑ l'activité de la vit. A
- Ralentit le processus de vieillissement des



VITAMINE K
ÉPINARD, CHOU-
FLEUR, CHOU DE
BRUXELLE



FONCTIONS:

- Est synthétisée au niveau du _____
- Est appelée _____ car elle permet la coagulation

CALCIUM (Ca) ET PHOSPHORE (P)

LAIT ET PRODUITS
LAITIERS, TOFU,
SARDINE, SAUMON

Une carence
entraîne
l'ostéoporose,
le rachitisme et
affecte le
développement
des os et des
dents

Un excès peut
provoquer une
variation de la
contraction du
muscle
cardiaque et
laisse apparaître
des dépôts
calcaires aux
articulations

FONCTIONS:

- Constituants des os et des cellules
- Maintien l'équilibre acido-basique

FER (Fe) ET
CUIVRE (Cu)
FOIE, BOUDIN, VIANDE
ROUGE, TOFU, ...

Le fer a besoin de
la vitamine __ pour
être absorbé...

FONCTIONS:

- CONSTITUE L'_____ DES
GLOBULES ROUGES
- TRANSPORTE L'_____ ET LE GAZ
CARBONIQUE

Une carence
en fer entraîne
l'anémie en ↓
l'hémoglobine
Les symptômes
de l'anémie
sont: pâleur,
fatigue,
tachycardie

SODIUM (Na)

SEL DE TABLE, CHARCUTERIE,
PRÉSERVATIF ALIMENTAIRE

CONTRÔLE LE VOLUME DES

liquides

Un excès peut
faire varier le

rythme
cardiaque,
provoque
l'œdème, ↑ la
TA

CHLORE (Cl)

SEL DE TABLE, FRUITS DE MER
CONSTITUE L'ACIDE
CHLORHYDRIQUE (ESTOMAC)

POTASSIUM (K)

BANANE, POMME DE TERRE,
POISSON

RÉGULARISE LE

rythme ET LA
CONTRACTION

Une carence
peut entraîner
la

déshydratatio
n, faire varier
le rythme
cardiaque,
provoquer des
crampes

ON JASE...

ZINC

VIANDE, PRODUITS DE LA MER

ACCÉLÈRE LA CICATRISATION DES
PLAIES, BRÛLURES ET ULCÈRES

IODE

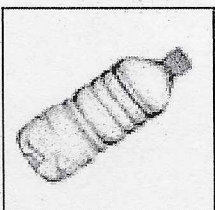
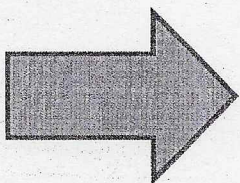
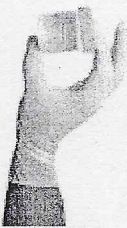
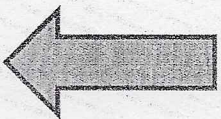
FRUITS DE MER, SEL DE TABLE IODE

NÉCESSAIRE POUR LE
BON FONCTIONNEMENT
DE LA

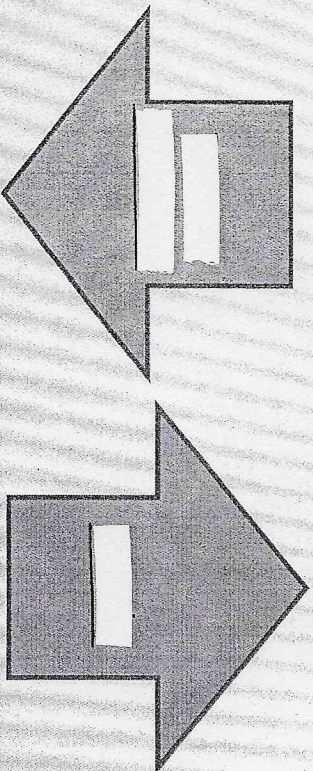
SOUFRE

VIANDE, POISSON, ...

DÉSHYDRATATION



constipation

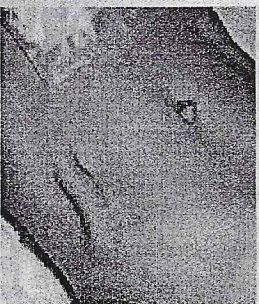


Diminution de la
concentration

Sécheresse
de la peau



Persistence du
pli cutané



L'EAU
EST ABSORBÉE TELLE
QUELLE AU NIVEAU DE

ET DU CÔLON.

Est excrétée par les
_____, la
_____, la respiration
et les selles.
(voir rôles p. 36)

Un excès ↑ la
TA, provoque
l'œdème,
entraîne un
déséquilibre
électrolytique

Une carence
provoque une
déshydratation,
↓ la TA, affecte
l'élimination