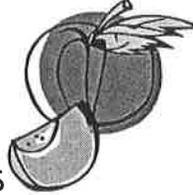


Les Macronutriments



LES GLUCIDES



Glucose = unique source d'énergie pour le

_____ et le système _____

Sucres simples : Glucose, Lactose et _____

Sources → _____

Sucres complexes : amidon et _____

Sources → _____

Les glucides deviennent du _____ pour être absorbé dans le _____. Une partie du Glucose satisfait les besoins énergétiques, une autre est emmagasinée dans le foie s/f de _____. Et le surplus est transformé en _____.

Fonctions :

1- Prévenir l'acidose (corps cétoniques)

2- _____

3- _____

Un excès peut provoquer des _____, des dépôts aux artères, du _____ et de l'obésité.

Une carence peut provoquer un manque _____, un amaigrissement, de la constipation

Fonction des FIBRES : Régularise la fonction _____, ↓ la faim

↓ le cholestérol sanguin et protège contre le cancer _____.

Les Macronutriments



LES LIPIDES



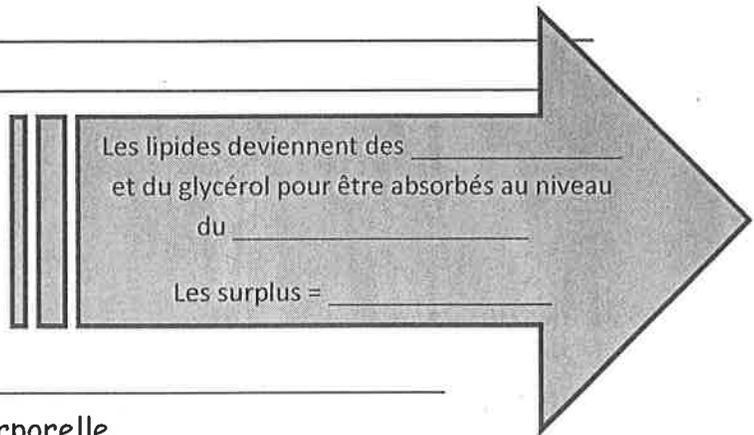
Triglycérides :

- Saturés : _____
- Insaturés : _____
- Hydrogénés (TRANS) : _____

Les oméga-3 et oméga-6 _____ les triglycérides

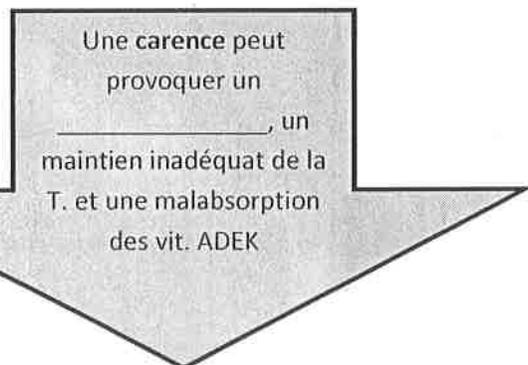
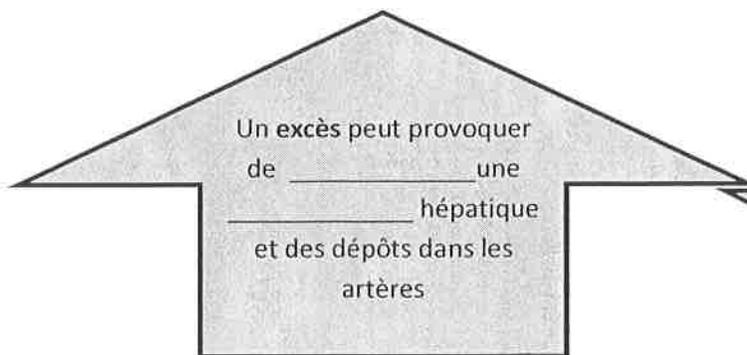
Cholestérol ; Absorbé tel quel

- HDL : _____
- LDL : _____



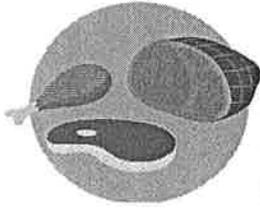
Fonctions :

- 1- _____
- 2- Maintenir la température corporelle
- 3- _____



Révision Chapitre 1 ; une lecture du cemeq est essentiel pour un apprentissage complet.

Les Macronutriments



LES PROTÉINES



Source _____ ; _____

(protéines complètes) _____

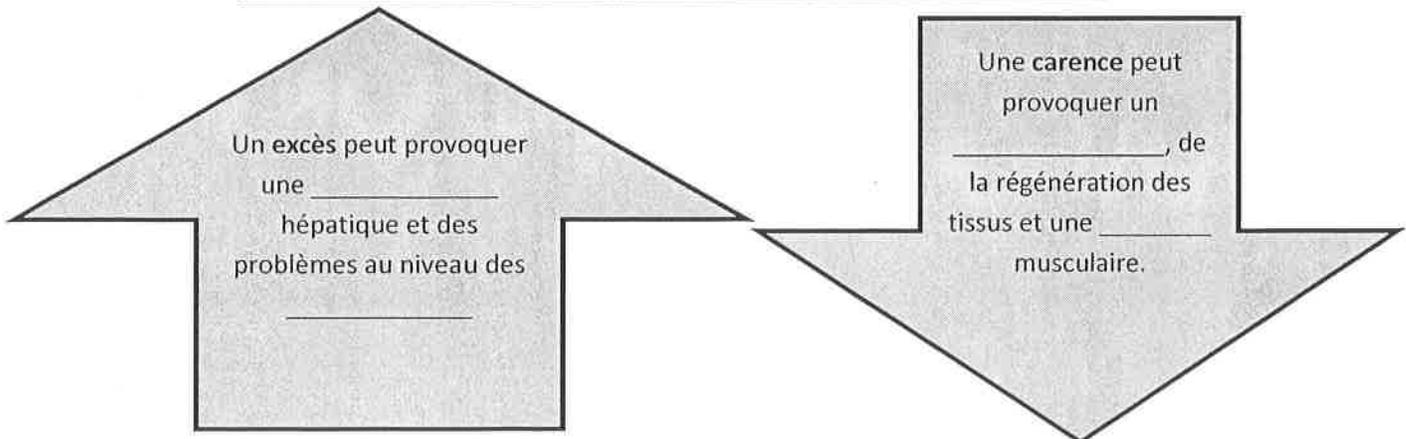
Source _____ ; _____

(protéines incomplètes) _____

Les protéines sont de grosses molécules qui doivent être fractionnées en _____ pour être absorbé a/n du _____

Fonctions :

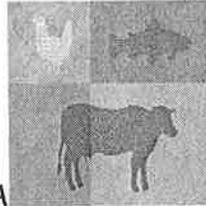
- 1- _____
- 2- Fournir de l'énergie
- 3- _____



Les Micronutriments



VITAMINE A



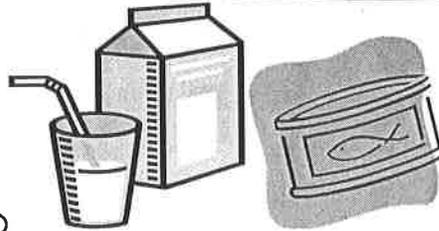
Origine _____ :

Origine _____ :

↓
(CAROTÈNE)

Fonctions

- Antioxydant
- Permet la vision _____
- Permet la reproduction et la _____



VITAMINE D

Est peu abondante dans les aliments ... :

Fonctions

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

Les Micronutriments



VITAMINES du complexe B

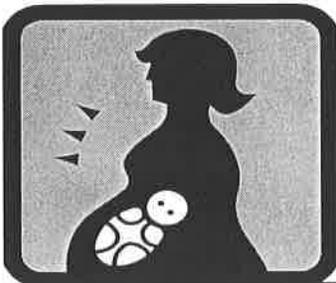


Doit être
entreposée dans
un endroit

Sources :

Les vitamines du complexe B (thiamine, riboflavine, niacin, pyridoxine, acide folique, cobalamine) ont pls fonctions :

- ✓ Maintien la _____ émotive
- ✓ Favorise la croissance des _____



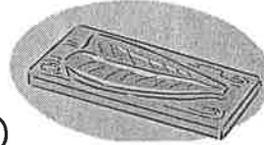
Une carence peut perturber le métabolisme des protéines, lipides et des glucides, ralentir la cicatrisation.

- B9 ; _____ peut provoquer des troubles sur le développement neuronal chez le nouveau-né
- B12 ; peut provoquer de l'anémie

Les Sels minéraux



CALCIUM (Ca) et PHOSPHORE (P)



Sources : _____

Fonctions :

- ❖ Constituants des os et des _____
- ❖ Maintien l'excitabilité nerveuse
- ❖ _____

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

Le calcium est un bon moyen pour prévenir _____

Une bonne absorption = Vitamine _____, exercice et bonne moyenne entre Ca et P.

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

Les Sels minéraux

Aussi appelés _____ quand ils sont en solution.

L'organisme prend ce dont il a besoin et élimine le surplus dans _____ et les selles.

Les sels minéraux les plus susceptibles d'être déficients dans l'alimentation sont : _____, iode et _____.

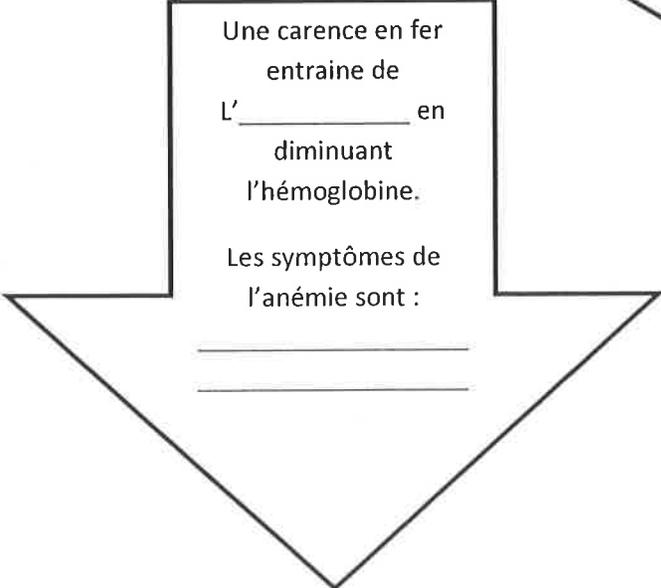


FER (Fe) et CUIVRE (Cu)

Sources : _____

Fonctions :

- ❖ Constitue L' _____ des G.R.
- ❖ Transporte L' _____ et le gaz carbonique



Les Sels minéraux

SODIUM (Na)

Sel de table, charcuterie, préservatif alimentaire, poissons et fruits de mer, bouillons bœufs ...

Contrôle le _____ des liquides

POTASSIUM(K)

Banane, Pomme de terre, poisson

Régularise le rythme cardiaque et la contraction

CHLORE (CL)

Sel de table, fruits de mer

Constitue l'acide chlorhydrique qui est un élément essentiel à la _____

Une carence entraîne

La _____, faire varier le rythme cardiaque et provoque des _____

Un excès peut faire varier le rythme cardiaque, provoque de l'œdème et _____ la Tension Artérielle

Les Sels minéraux

ON JASE ...

ZINC → Viande, produits de la mer

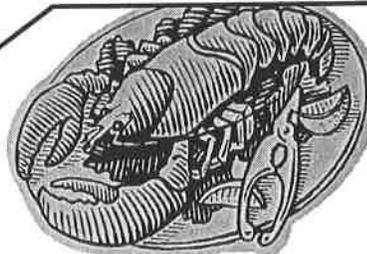
Accélère la cicatrisation des plaies, brûlures et ulcères.



IODE

Fruits de mer, sel de table iodé

Nécessaire pour le bon fonctionnement de la glande



SOUFRE

Viande, poisson ...

Autres : Mg, Chrome, Cobalt, Fluor, manganèse, molybdène, silicium, étan, vanadium