

## Les nutriments

### COMPOSITION DES ALIMENTS

La plupart des aliments sont composés de nombreux **nutriments**. Ces nutriments ont tous des rôles bien précis et tous doivent être apportés par notre alimentation. Les nutriments sont des **molécules chimiques** formés principalement d'atomes de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote. L'eau, par exemple, est composée d'oxygène et d'hydrogène, d'où la formule chimique «  $H_2O$  ».

### PROTÉINES

Les protéines sont des macromolécules formées d'une chaîne d'**acides aminés**. Il existe 20 acides aminés. Parmi ces 20, il y en a 8 que l'on appelle acides aminés « essentiels » parce que notre corps ne peut pas les fabriquer. Il est donc indispensable qu'ils soient apportés par notre alimentation.



### LIPIDES

Les lipides sont formés par des **acides gras**. Comme pour les acides aminés, il existe des acides gras « essentiels ». Notre corps ne peut pas les synthétiser et pourtant ils sont indispensables au développement cérébral. On peut faire la différence entre les acides gras « insaturés » et ceux qui sont « saturés ».



Les acides gras insaturés sont de consistance liquide à température ambiante. On les trouve dans les huiles végétales. Les acides gras « saturés » sont solides à température ambiante. Ils se trouvent notamment dans les graisses animales ou végétales solides, comme par exemple le beurre ou la graisse de coco.

**Mots-clés > Acides gras insaturés : huiles végétales**

**Mots-clés > Acides gras saturés : graisses animales ou végétales solides**

### GLUCIDES

Tout comme les lipides, les glucides sont composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. On peut distinguer les glucides « simples » des glucides « complexes ».



Le fructose et le glucose sont des exemples de glucides simples. Alors que l'amidon et les fibres alimentaires sont des exemples de glucides complexes, c'est-à-dire qu'ils sont composés de plusieurs glucides simples. Notre système digestif est capable de scinder l'amidon en glucides simples qui peuvent être absorbés. Par contre, nous ne sommes pas capables de digérer les fibres alimentaires. C'est pour cette raison qu'elles régularisent le transit intestinal.

**Mots-clés > Glucides simples : fructose, glucose**

**Mots-clés > Glucides complexes : amidon, fibre alimentaire**

## MACRONUTRIMENTS

On appelle toutes ces molécules des macronutriments. Mais pour pouvoir assimiler et utiliser ces macronutriments, notre corps a besoin de ce qu'on appelle les micronutriments.

Mots-clés > Macronutriments : protéines, lipides, glucides

Mots-clés > Micronutriments : vitamines, sel minéraux



Les vitamines et les sels minéraux sont des exemples de micronutriments et sont indispensables pour le fonctionnement et la protection de notre organisme.

## VITAMINES



Les vitamines sont de compositions très diverses. Elles sont indispensables mais uniquement en petite quantité. Elles sont présentes dans la plupart des aliments non transformés. Mais chaque vitamine n'est pas présente dans tous les aliments.

La vitamine C est surtout fournie par les fruits et légumes, alors que la vitamine B12 n'est disponible que dans les aliments d'origine animale par exemple. C'est en consommant de toutes les familles d'aliments, qu'on a toutes les chances de couvrir nos besoins en toutes les vitamines.

Mots-clés > Vitamine C : fruits et légumes

Mots-clés > Vitamine B12 : aliments d'origine animale

## SELS MINÉRAUX



Les **sels minéraux** sont des éléments inorganiques. Certains sont présents dans notre corps en grande quantité, ce sont les **macro-éléments**. D'autres uniquement sous forme de traces et on les appelle alors des **oligo-éléments** ou plus simplement, des éléments traces.

Le calcium et le potassium sont par exemple des macro-éléments alors que le fer et le fluor sont des oligo-éléments.

Mots-clés > Macro-éléments : calcium, potassium

Mots-clés > Oligo-éléments : fer, fluor

---

## DIGESTIX

Ce cours en ligne est associé à un jeu qui s'appelle DIGESTIX. Dans ce jeu, on retrouve les protéines, glucides et lipides, c'est-à-dire les macronutriments. Pour être absorbés par l'organisme, ils doivent être transformés en éléments plus simples, comme par exemple des acides aminés ou des acides gras. Les micronutriments, tels que les vitamines et les sels minéraux, sont eux aussi présents dans DIGESTIX. Mais contrairement aux macronutriments, ils peuvent être absorbés directement par l'organisme.

---