

## Construction

### PROTÉINES



Le rôle des nutriments dans le corps est parfois comparé à celui des éléments d'une maison.

Les nutriments énergétiques jouent le rôle de chauffage et d'électricité, mais il faut aussi des éléments constitutifs de la maison comme les murs et le toit. Dans notre corps, ces éléments sont par exemple nos organes, nos muscles et nos os.

Les cellules de notre corps sont constituées de protéines, c'est pour ça qu'on fait référence aux protéines comme des **nutriments de structure**. Les protéines jouent un rôle important tout au long de la vie, mais surtout en période de croissance pendant laquelle nous devons fabriquer de nouveaux tissus. Les protéines sont composées de chaînes d'acides aminés qui ont des rôles bien définis.



### LIPIDES ET SELS MINÉRAUX



Les lipides sont aussi des constituants cellulaires. Mais c'est surtout vrai de certains lipides spécifiques que l'on appelle **acides gras essentiels**. Ces acides gras sont indispensables, mais notre organisme ne peut pas les fabriquer lui-même. Un exemple d'acide gras essentiel est l'oméga 3. Certains lipides sont particulièrement importants dans le développement et la croissance de l'enfant. Et notamment au niveau cérébral, car notre cerveau est principalement constitué de lipides.

Les sels minéraux sont souvent considérés comme des éléments d'entretien et de fonctionnement. Mais le **calcium** a un rôle de structure très important car il entre dans la construction de nos os. Le **phosphore** et le **magnésium** interviennent aussi dans le processus d'ossification.