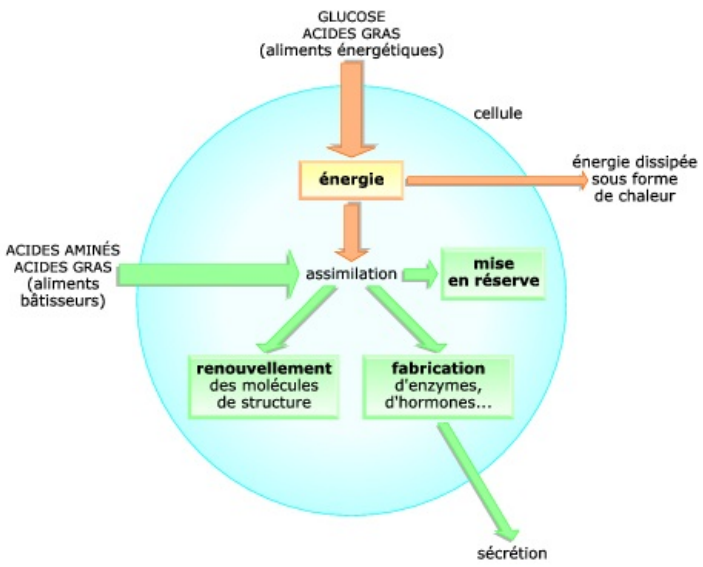
Les aliments : source d'énergie et de matière

Les aliments : source d'énergie et de matière

© rue des écoles / Rémi PICARD



Les aliments apportent à l'organisme les matériaux et l'énergie indispensables à son fonctionnement et à son entretien. Les besoins matériels sont satisfaits par la consommation d'eau, d'ions minéraux, de protides, de lipides et de vitamines ; les protides et les lipides participent en effet à la construction des cellules. Les besoins énergétiques sont couverts par la consommation de glucides et de lipides, dont la dégradation fournit aux cellules l'énergie nécessaire à leur activité.
Une alimentation équilibrée respecte les besoins qualitatifs, c'est-à-dire qu'elle fournit tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre corps ; cela nécessite de varier le plus possible son alimentation. Une alimentation équilibrée respecte également les besoins quantitatifs de chaque individu. Ces besoins varient avec l'âge, le sexe et l'activité de chacun.

© 2000-2025, Miscellane