

Que fait mon corps de ce que j'ai mangé ?

Après la digestion, le sang transporte les nutriments dans tout l'organisme...

Le cerveau consomme plus de la moitié des glucides avalés chaque jour.

Il alimente les cellules et les neurones qui en ont besoin pour fonctionner. Mais le cerveau est aussi constitué à 50% de matières grasses : les lipides.

Les muscles sont surtout faits de protéines.

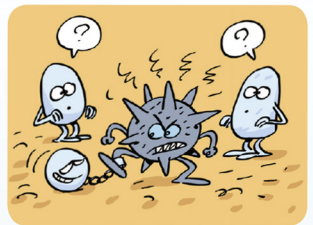
Les protéines servent aussi à fabriquer d'autres matières de tissu, par exemple la peau ou les cheveux. Et les muscles utilisent des glucides comme source d'énergie.

Les lipides sont stockés sous la peau au niveau des fesses, du ventre, des hanches...

Ce sont les tissus adipeux. Le corps puise dans cette réserve, pour avoir de l'énergie quand il fournit un effort sur une longue durée. Les lipides servent aussi à fabriquer toutes les cellules du corps.

Grâce aux protéines assimilées, les cellules fabriquent d'autres protéines.

Parmi celles-ci, il y a par exemple les anticorps qui protègent le corps contre les microbes.



Il existe 3 grandes catégories de nutriments :

- Les glucides (des sucres)
- Les lipides (des matières grasses)
- Les protéines (des acides aminés)

Et il y a aussi les vitamines et les sels minéraux.

Le corps fait une réserve de sucres dans le foie.

C'est lui qui libère les glucides dans le sang en fonction de l'activité du corps.

Les os sont surtout constitués de protéines et de sels minéraux, comme le calcium ou le magnésium.

Des mini-usines qui carburent aux nutriments

Les nutriments permettent de fabriquer l'élément de base composant tous les êtres vivants : la cellule. Nous en avons des milliards dans notre corps ! Chaque cellule de l'organisme fonctionne comme une petite usine.