

LA DIGESTION DES ALIMENTS ET LE DEVENIR DES NUTRIMENTS

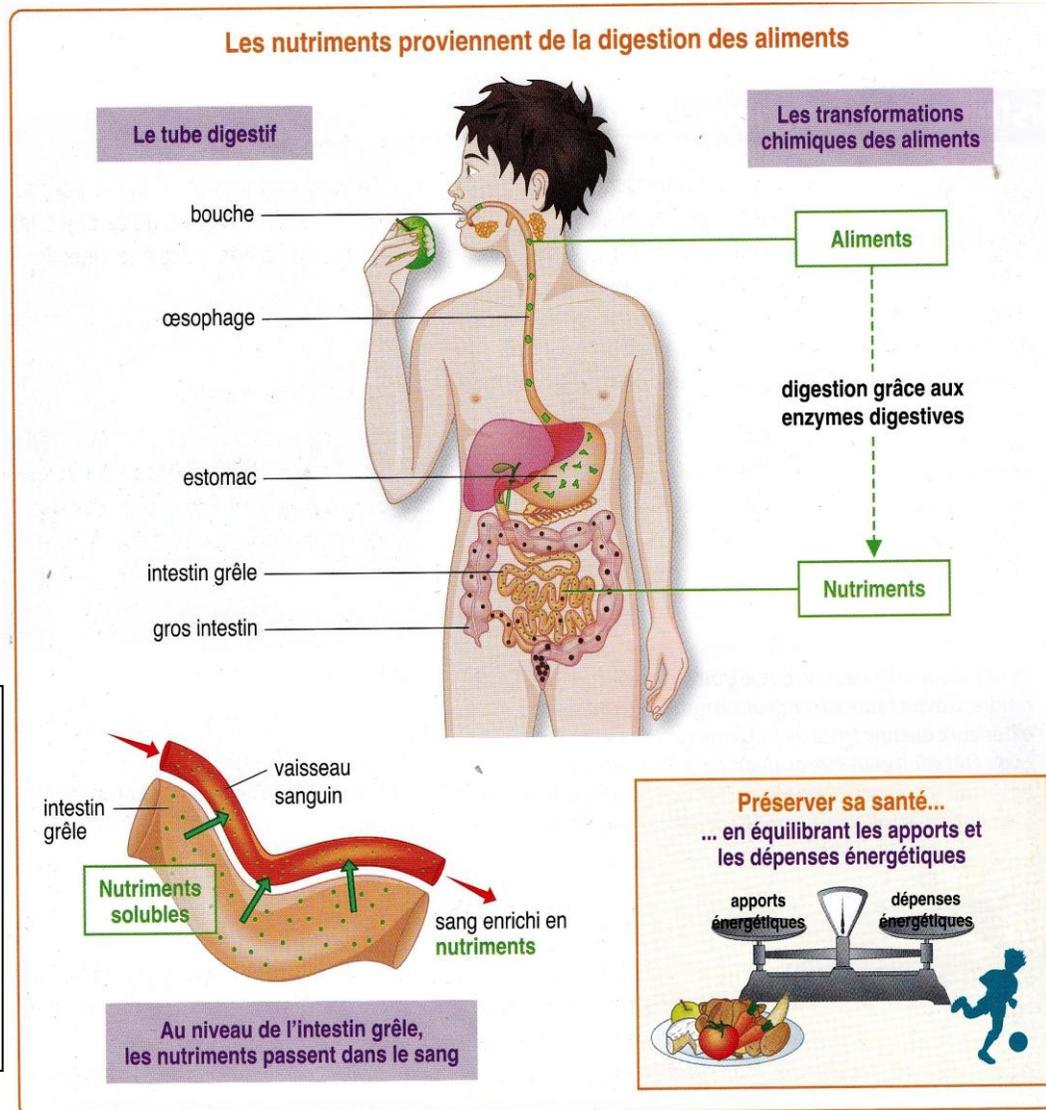
La transformation des aliments dans le tube digestif

Les aliments consommés progressent dans le **tube digestif** formé par la **bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle** et le **gros intestin**. Au cours de ce trajet, les aliments sont réduits en **bouillie** puis transformés en **liquide** grâce à la digestion ; les restes non digérés forment les excréments.

Le passage des nutriments dans le sang

Les nutriments formés au cours de la digestion traversent la **paroi très fine de l'intestin grêle, richement vascularisée**, et passent dans le sang : c'est **l'absorption des nutriments**. Les nutriments transportés par le sang, sont ensuite utilisés par les organes pour leur fonctionnement.

Les nutriments proviennent de la digestion des aliments



La digestion des aliments, un mécanisme chimique

La digestion débute dans la bouche, se poursuit dans l'estomac et se termine dans l'intestin grêle. Au cours de cette digestion, les aliments sont transformés en **nutriments** solubles sous l'action des **enzymes** digestives. Ces transformations chimiques sont favorisées par des **actions mécaniques** (broyage par les dents, contraction des muscles de la paroi du tube digestif).

Équilibrer son alimentation pour rester en bonne santé

Pour être en bonne santé il faut **équilibrer** les apports énergétiques par les aliments et les besoins énergétiques de l'organisme (variables en fonction du sexe, de l'âge et de l'activité de l'individu). Des apports énergétiques supérieurs aux besoins favorisent le surpoids, l'obésité et le développement de certaines maladies (diabète, maladies cardio-vasculaires).