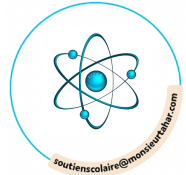


SCIENCES ET TECHNOLOGIE



CHAPITRE 11



Alimentation humaine



1 Alimentation et santé

- Les aliments sont composés de **glucides**, de **lipides**, de **protéines**, ainsi que d'eau et de sels minéraux. Ces éléments nutritifs permettent la croissance de l'organisme et apportent de l'**énergie** pour son fonctionnement.
- Les besoins de l'organisme varient en fonction du sexe, de l'âge et de l'activité physique des individus.
- Pour se maintenir en bonne santé, il est important d'avoir une alimentation équilibrée, c'est-à-dire variée et sans excès de sucres, de graisses, ou de sel. Il faut aussi pratiquer des activités physiques de manière régulière et adapter l'énergie apportée par nos aliments à nos besoins.

2 Diversité alimentaire dans le monde

- L'alimentation varie beaucoup d'une région à l'autre de la planète, en fonction des modes de production, du climat et des habitudes culturelles de chaque pays. Ainsi, les principaux aliments ne sont pas les mêmes dans chaque société.

3 Transformation des aliments par les microorganismes

- La production de nombreux aliments nécessite l'action des **microorganismes**. Ainsi, lors de la transformation de la farine en pain, la **fermentation** réalisée par les levures fait gonfler la pâte avant la cuisson.
- Ces transformations sont influencées par des paramètres comme la température.

4 Conservation des aliments

- S'il n'est pas conservé correctement, un aliment peut présenter un risque sanitaire lorsque les microorganismes **pathogènes** se multiplient de manière importante.

Mots à retenir



Glucides : substances apportant de l'énergie à l'organisme, de façon rapide (sucres rapides) ou lente (sucres lents).

Lipides : matières grasses. Ils apportent beaucoup d'énergie à l'organisme.

Protéines : composants essentiels des êtres vivants, qui permettent la construction de l'organisme.

Énergie : grandeur permettant d'effectuer un travail, comme bouger. Son unité est le joule (J) ou la calorie (cal).

Microorganisme : être vivant microscopique.

Fermentation : transformation chimique de sucres en d'autres substances, fournissant l'énergie nécessaire à la vie cellulaire.

Pathogène : qui peut causer une maladie.