



Sciences – Je retiens - L'alimentation humaine SCI M6-1.

Les aliments que nous mangeons proviennent soit **des animaux (l'élevage)**, soit **des végétaux (la culture)**.

Une alimentation **variée** est nécessaire pour être en bonne santé. Il faut manger en **quantité suffisante** pour couvrir les dépenses énergétiques de la journée ; celles-ci varient considérablement en fonction de **l'âge, du sexe et de l'activité pratiquée**.

La culture : activité humaine consistant à faire pousser des plantes pour répondre aux besoins alimentaires.

Besoins énergétiques : énergie nécessaire pour le fonctionnement de l'organisme.



Sciences – Je retiens - La digestion et l'absorption SCI M6-2.

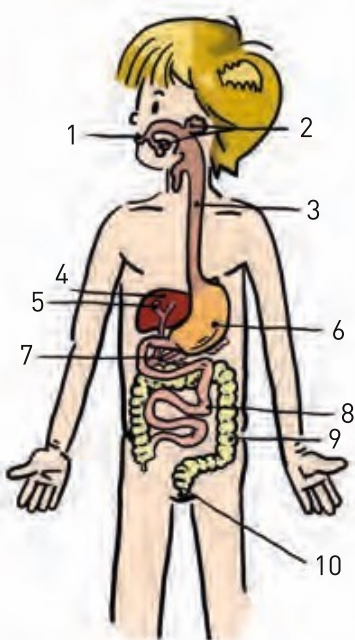
Dans la **bouche**, les aliments sont broyés par les dents et imprégnés de **salive** fabriquée par les glandes salivaires. Après la **déglutition**, (= l'action d'avaler), les aliments vont ensuite dans un tube d'environ 30 cm de long, **l'œsophage**. Ils arrivent en quelques secondes dans une poche très élargie : **l'estomac**.

Dans l'estomac, les aliments sont longuement brassés grâce aux contractions des parois et subissent l'action des **sucs digestifs**. Les aliments sont ainsi peu à peu transformés en **bouillie**.

Les aliments progressent ensuite dans un tube long de 8 m de long, **l'intestin grêle**, où ils subissent l'action de différents sucs digestifs provenant du foie, du pancréas et de la paroi de l'intestin. La **digestion** s'achève ainsi dans l'intestin grêle. C'est à ce niveau que les **nutriments** quittent le tube digestif et passent dans le **sang** qui les transporte jusqu'aux organes. C'est **l'absorption**.

Les aliments non digérés forment les excréments, ils cheminent lentement dans le **gros intestin** avant d'être évacués au niveau de **l'anus**. C'est dans le gros intestin que l'eau est récupérée par le corps.

La **digestion**, c'est la transformation des aliments en **nutriments**. Au niveau de **l'intestin grêle**, les nutriments sont absorbés par le **sang** qui les transportent jusqu'aux **organes** pour leur **donner de l'énergie**.



- 1 : bouche ; 2 : les glandes salivaires ;
 3 : l'œsophage ; 4 : le foie ;
 5 : la vésicule biliaire ; 6 : l'estomac ;
 7 : le pancréas ; 8 : l'intestin grêle ;
 9 : le gros intestin ; 10 : l'anus.