

Le rôle du système digestif

DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS

Notre tube digestif a un rôle essentiel. Il transforme les aliments que nous mangeons en nutriments. Ces nutriments passent dans notre sang pour alimenter toutes les cellules de notre organisme.



De cette façon, notre corps peut se **construire**, se **protéger** et **fonctionner** tout au long de notre vie, à condition bien sûr de manger des aliments variés. Cette variété est importante parce que les aliments n'apportent pas tous la même chose à notre corps.

LES TYPES D'ALIMENTS

Certains aliments, comme les produits laitiers, permettent à notre corps de se construire. On les appelle les **aliments bâtisseurs**.



D'autres aliments vont nous permettre de rester en bonne santé, comme par exemple les fruits et légumes qui contiennent des vitamines. On appelle ces aliments, les **aliments protecteurs**.

Et enfin il y a les **aliments énergétiques** qui nous permettent de marcher ou de courir grâce à l'énergie qu'ils apportent à nos cellules. C'est le cas par exemple du pain et des pâtes.



DIGESTIX



DIGESTIX est l'un des jeux associés à ce cours en ligne. Dans ce jeu, on se rend compte que certains aliments sont plus compliqués à transformer que d'autres. Inutile par exemple d'avoir des dents pour digérer du lait. En revanche, il est plus compliqué de digérer du riz ou une pomme. Plus un aliment est complexe à digérer, plus il va subir de transformations. Ce sont les organes de notre tube digestif, et ses annexes, qui sont responsables de ces transformations. Chaque organe a un rôle bien précis et l'ensemble des organes permet de transformer les aliments que nous mangeons, même les plus complexes.