

Le corps humain peut être comparé à une machine ayant besoin d'énergie pour pouvoir fonctionner de manière optimale.
Où trouver cette énergie et comment est-elle utilisée ?

1. Indiquer pourquoi le corps humain a besoin d'énergie.

Pour fonctionner de manière optimale et assurer ses fonctions vitales, le corps a besoin d'énergie apportée par l'alimentation.

Grâce à son métabolisme, le corps utilise l'énergie fournie par la dégradation des aliments.

Il consomme et dépense cette énergie pour faire fonctionner ses cellules.

2. Expliquer pourquoi les aliments sont les combustibles de notre organisme.

Les molécules organiques apportées par l'alimentation sont dégradées et utilisées par l'organisme.

Par conséquent, il s'agit bien d'un combustible (se consomme et libère de l'énergie).

3. Quelle est la molécule qui apporte de l'énergie aux cellules ?

La molécule d'ATP apporte de l'énergie aux cellules.

4. Justifier l'importance de varier son alimentation.

Il faut varier son alimentation pour apporter tous les macronutriments (en respectant l'AEJ) et micronutriments nécessaires à l'organisme. Tous les aliments n'ont pas la même valeur énergétique.