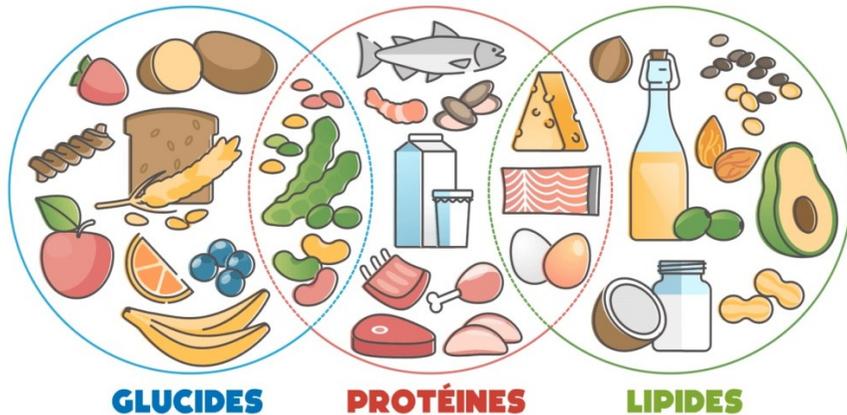


Nutrition de l'être humain – Fiche de cours

1. Digestion des aliments

a. Présentation

L'alimentation est l'apport de nourriture destiné à produire des nutriments nécessaires au fonctionnement de l'organisme humain et des différentes cellules le composant : lipides, protides, glucides, minéraux, oligo-éléments, eau



b. Digestion enzymatique

Les aliments sont découpés lors de la mastication puis mélangés aux différents sucs digestifs (dans la bouche, l'estomac et l'intestin)
Les sucs digestifs sont composés d'enzymes ou molécules qui transforment les aliments en nutriments pouvant être absorbés par les cellules
Les enzymes réalisent des transformations chimiques consistant à découper les aliments

c. Sucs digestifs

Les sucs digestifs sont présents dans la salive, l'estomac (suc gastrique) ou l'intestin (suc pancréatique) et sont spécialisés :

- digestion des lipides : lipases
- digestion des glucides : amylase, sucrase
- digestion des protides : peptidase, pepsine, protéinase

2. Absorption des nutriments

L'intestin grêle est composé de nombreux replis (villosités) permettant d'augmenter la surface totale d'absorption des nutriments
Les nombreux capillaires sanguins et lymphatiques composant les villosités favorisent l'absorption des nutriments et leur transport jusqu'aux cellules

3. Microbiote et digestion

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes vivant en symbiose avec le corps humain

Certaines enzymes indispensables à la digestion sont produites par le microbiote (exemple : cellulase) ; il participe également à la défense immunitaire (destruction de certains micro-organismes ou bactéries pathogènes contenus dans les aliments)

Une modification du microbiote intestinal peut causer des maladies