



LEXIQUE

CHAPITRE 4 : LE RÔLE DE L'ALIMENTATION - 5ÈME

Absorption intestinale : lorsque les nutriments traversent la paroi de l'intestin grêle pour aller dans les vaisseaux sanguins.

Alimentation équilibrée : manger suffisamment, pas trop non plus tout en ayant une alimentation variée.

Digestion : transformation des aliments en plus petits éléments qui peuvent traverser les vaisseaux sanguins pour alimenter les cellules de nos organes.

Enzyme (une) : substance qui permet la transformation (en coupant l'aliment) des aliments en nutriments.

IMC : Indice de masse corporelle

KJ/ Kcal : Kilojoules ou Kilocalories : unité de mesure de l'énergie produite par un aliment

Maladie cardio-vasculaire : maladie qui touche le cœur et les vaisseaux sanguins.

Nutriments : petits éléments utilisés pour le fonctionnement des cellules, ils proviennent de la dégradation des aliments lors de la digestion.

Suc digestif (un) : liquide produit par certains organes, qui contiennent des enzymes.

Villosité (une) : replis de la paroi interne de l'intestin grêle.