



Le corps humain, une machine très performante

par Sophie Hulo Veselý

Avant que l'être humain ne découvre l'agriculture et le stockage, il se nourrissait de ce qu'il trouvait au jour le jour en fonction des saisons. Il ne mangeait pas régulièrement à sa faim. Notre corps a alors développé un système de réserve très efficace pour affronter les périodes difficiles. Explications

Le trajet du sucre dans notre corps

Pour bouger et grandir, **notre corps a besoin d'énergie**. Il la trouve dans notre alimentation et en particulier dans les féculents (pâtes, pain...).

Une fois avalés, ces aliments sont coupés en morceaux dans l'estomac puis l'intestin et les sucres qu'ils contiennent sont transformés en petites molécules que l'on appelle le glucose.

Après digestion, **ces éléments passent dans le sang** et sont distribués aux différents organes.

Que devient alors ce glucose ?

«Il est utilisé en priorité par un organe qui en a toujours besoin, le cerveau. Le surplus de glucose est utilisé par les muscles et surtout stocké dans le foie comme réserve de nuit, explique Pierre Maechler de la Faculté de médecine. S'il en reste encore, il est transformé et stocké sous forme de graisse dans certaines parties du corps (ventre, cuisses...).»



Pierre Maechler

Par son alimentation, un enfant de 6 à 14 ans devrait consommer environ 200 grammes de sucres par jour. 90% sous forme de féculents et 10% sous forme de sucreries (l'équivalent de cinq cuillères à thé).

Une alimentation trop riche en sucres rapides ou trop grasse et un manque d'exercice peuvent provoquer avec le temps une maladie que l'on appelle le diabète de type 2.

Il s'agit d'un mauvais fonctionnement du mécanisme de «pompage» du sucre dans le sang vers les organes.

Le sucre reste en excès dans le sang et provoque des complications.

Les sucres: amis et ennemis

Aujourd'hui, nous avons tendance à manger trop sucré et trop gras. De plus, nous ne bougeons pas assez.

Pour éviter de prendre du poids, nous pouvons surveiller notre consommation de sucres.

Ceux-ci se divisent en deux catégories: les sucres lents, que l'on trouve dans les féculents, et les sucres rapides, présents dans les sodas, les pâtisseries, etc.

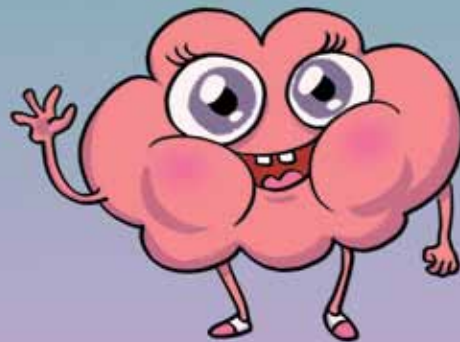
Les sucres lents



Les sucres lents sont très avantageux: ils éloignent la sensation de faim et, consommés modérément, ils ne sont pas stockés sous forme de graisse.

Notre attirance pour les aliments sucrés, très énergétiques, est naturelle. Nous devons juste adapter notre consommation à nos dépenses d'énergie.

Les sucres rapides



Les sucres rapides ne rassasient pas vraiment et ont tendance à être stockés surtout sous forme de graisse si l'on en consomme plus que nécessaire.



La brochure « Manger, Bouger, une question d'énergie » à commander gratuitement sur → rtsdecouverte@rts.ch



LE COIN DES ENSEIGNANTS / HYGIÈNE ET SANTÉ

La journée du diabète (10-19 ans):
mardi 24 novembre → www.diabete.unige.ch

Pour travailler avec les élèves sur «*Qu'est-ce qu'une bonne alimentation?*», du matériel pédagogique est à télécharger sur → www.unige.ch/campusjunior

L. D.

Des activités sur la balance énergétique sont proposées aux élèves de 8-12 ans au Bioscope. → www.bioscope.ch