Séance 1 – PSE – Les pratiques alimentaires

I – l'appareil digestif et la digestion

La digestion a lieu dans les organes de l'appareil digestif. Les organes agissent de manière mécanique et chimique sur les aliments.

L'action chimique est rendue possible grâce aux enzymes contenues dans les sucs digestifs.

La digestion débute dans la bouche, l'action mécanique des dents permet de broyer les aliments. En même temps, les enzymes salivaires commencent à dégrader les glucides. Le bol alimentaire passe alors à travers l'œsophage pour rejoindre l'estomac. L'estomac exerce une action mécanique sur les aliments du fait de sa contraction. Il libère également des sucs gastriques qui simplifient les protéides. La digestion se termine au niveau de l'intestin grêle grâce aux enzymes contenues dans les sucs intestinaux et pancréatique ainsi qu'à la bile qui dégradent les lipides.

A l'issue de toutes ces transformations les aliments sont transformés en nutriments (glucose, acides aminés, acide gras et glycérol) directement assimilables par l'organisme.

L'absorption intestinale peut alors commencer : au niveau des villosités de l'intestin grêle, les nutriments pénètrent dans le sang. Tout ce qui n'a pas été digéré ou absorbé passe par le gros intestin et est éliminé au niveau de l'anus.

II – Les aliments ultra-transformés

Un aliment ultra-transformé (AUT) est un produit composé de divers ingrédients issus de l'industrie agro-alimentaire.

Leur consommation excessive est à l'origine de nombreuses maladies : obésité, maladies cardio-vasculaire, dépression, cancer...

Il existe des informations facultatives que les industriels peuvent apposer sur leurs produits tel le logo Nutri-score qui permet aux consommateurs de connaître la qualité nutritionnelle des aliments.

Des applications mobiles permettant de scanner des produits alimentaires et d'obtenir des informations nutritionnelles des produits sont également disponibles. Exemple Yuka