

III Le passage des nutriments dans le sang :

Tandis que les déchets sortent du TD au niveau de l'anus, les nutriments disparaissent du tube digestif au niveau de l'intestin grêle et passent dans le sang. On appelle **absorption intestinale** ce passage des nutriments du tube digestif dans le sang. L'absorption est facilitée par la **surface d'échanges de l'intestin grêle** qui est **grande, fine et très richement vascularisée**.

IV Équilibrer son alimentation pour rester en bonne santé :

Un adolescent a besoin en moyenne de 9000 kJ par jour.

Mais les besoins en énergie varient selon les individus, leur âge et leurs activités. Des **apports énergétiques inférieurs ou supérieurs aux besoins** du corps favorisent l'**apparition de certaines maladies** (anorexie, obésité entraînant des diabètes, des maladies cardio-vasculaires (infarctus, AVC (Accident Vasculaire Cérébral..))