

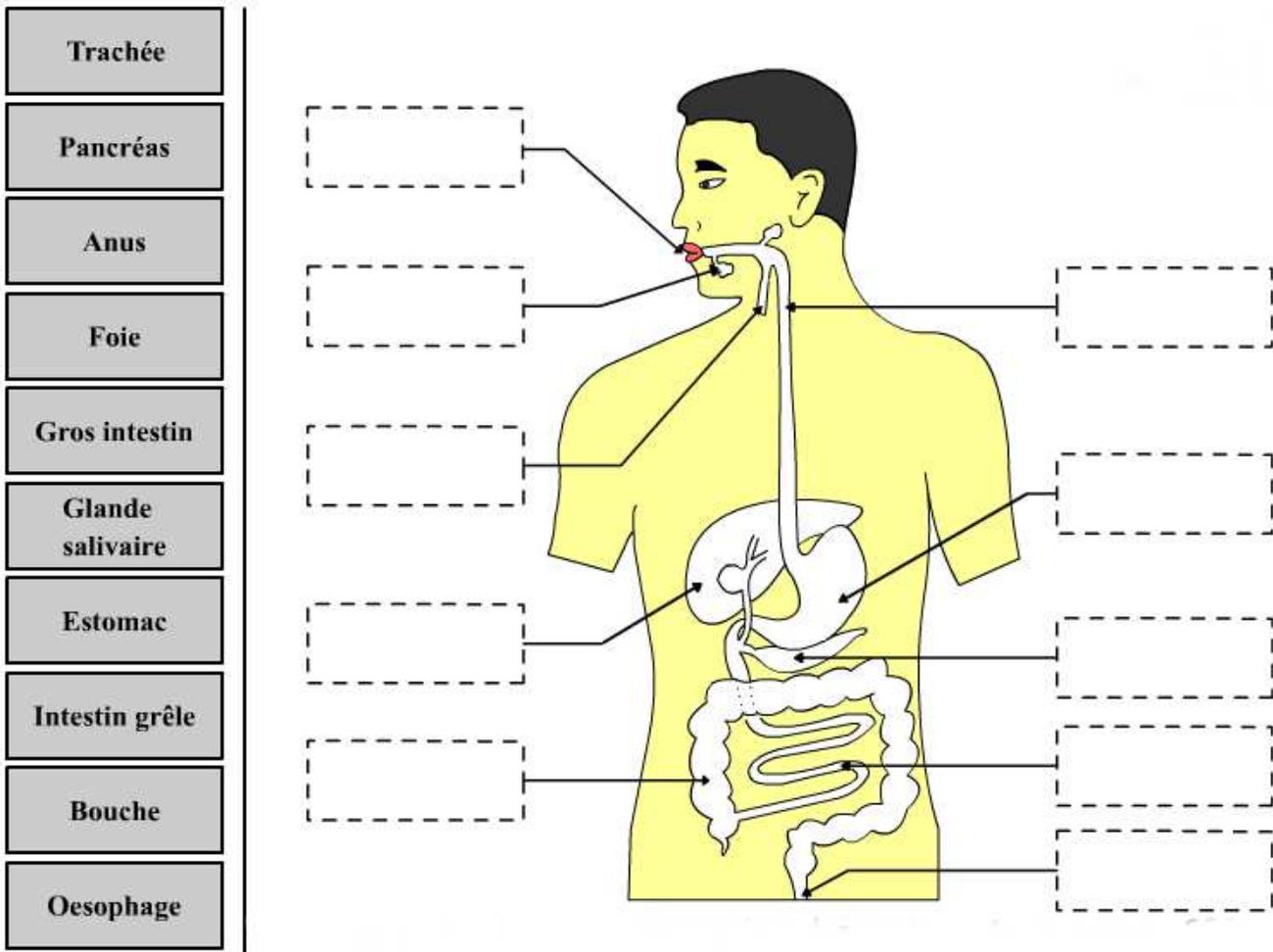
L'appareil digestif

TACTIQUE



Au cours de leur trajet, les **aliments** sont progressivement transformés en **nutriments**. On parle de **digestion**. Les sucres rapides, à index glycémique élevé (glace, bonbons...), vont vite dans le sang. Cela se fait au niveau de l'intestin grêle. L'organisme va stocker le glucose en trop sous forme de glycogène, puis sous forme de graisse en quelques jours (comme la fabrication du foie gras). Cela engendre une prise de poids. Il faut faire du sport afin d'éviter le passage aux graisses. Il faut mieux prendre des féculents qui ont un index glycémique faible.

> **Replace les mots de légende au bon endroit.**



LE CONSEIL DU COACH

Certains aliments (pâtisseries, viennoiseries, charcuteries, beurre, fromages, soda, confiseries et les fritures) sont à consommer avec beaucoup de modération.



ALORS. OÙ EN ES-TU ?

