

LES BESOINS VARIABLES EN ALIMENTATIONS DE L'ETRE HUMAIN

Nos **besoins alimentaires** varient en fonction des conditions de l'**environnement**.

Lorsqu'il fait **très froid**, le corps doit lutter pour maintenir notre **température interne** autour de **37 °C**, ce qui occasionne des dépenses d'énergie supplémentaire. Pour couvrir ces dépenses, notre alimentation doit être suffisamment **riche**. Il est ainsi conseillé de consommer des **féculents** (pomme de terre, pâtes, riz...) mais aussi des **protéines** (présentes dans la viande, le poisson et certains légumes). L'air étant plus sec, le risque de **déshydratation** existe. Il faut donc penser à **boire** et à consommer des **aliments riches en eau** (des fruits, des légumes).

Lorsqu'il fait **très chaud**, le corps doit lutter pour que la température interne ne s'élève pas trop. Le fait de **transpirer** permet de refroidir notre corps, mais constitue une **perte d'eau** qu'il faut compenser par des apports adaptés (boissons et aliments) sous peine d'être **déshydraté**.

Lexique

Homéotherme : organisme ayant la capacité de maintenir la **température** de leur corps **constante**, indépendamment des conditions externes.

Transpiration : évaporation d'eau à la surface de la peau. Elle permet le **refroidissement** du corps.

Déshydratation : elle apparaît quand les pertes d'eau subies par le corps (sueur, urine, expiration) ne sont plus compensées par les apports alimentaires.

Expiration : expulsion de l'air entré dans les poumons lors de la respiration. L'expiration conduit à une perte d'eau.