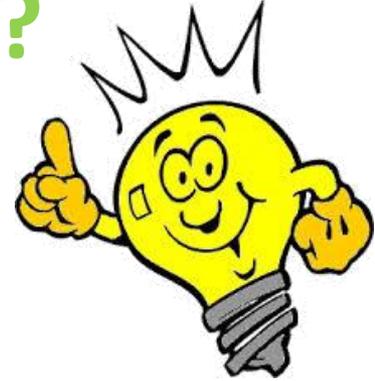


# Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie

## Que faut-il retenir?



Notre corps à un besoin indispensable en énergie.

L'énergie provient des nutriments (alimentation) et de l'oxygène que l'on respire.

Ainsi pour être en **bonne santé** il faut avoir une **alimentation saine et équilibrée** et **respirer le moins possible des substances nocives** pour l'organisme (pollution, tabagisme...)

Des apports énergétiques supérieurs ou inférieurs aux besoins de l'organisme favorisent certaines maladies (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires).