

# L'ÉNERGIE MUSCULAIRE

Fiche de révision



## TEXTE À TROUS

Retrouve les 5 mots qui ont disparus...

Le corps humain utilise beaucoup d'énergie pour fonctionner : cela permet de maintenir une \_\_\_\_\_ interne constante, de faire fonctionner tous les \_\_\_\_\_ et d'accomplir des mouvements avec les membres. Cette énergie provient de la \_\_\_\_\_ que l'on ingère et de l' \_\_\_\_\_ que l'on respire.

Ce sont principalement les glucides, les \_\_\_\_\_ et les protéines contenus dans la nourriture qui permettent au corps de produire l'énergie nécessaire pour vivre.



## VRAI OU FAUX ?

Ces affirmations sont-elles justes ?  
À toi de démêler le vrai du faux.

1. Le corps humain tire son énergie de tout ce qu'il absorbe : légumes, viande, sucres, graisses, minéraux et liquides.

- Vrai  
 Faux

2. L'énergie musculaire est un travail fourni par les muscles. Ceux-ci brûlent la nourriture qui a été décomposée par le système digestif.

- Vrai  
 Faux

3. Pour fonctionner une journée, le corps humain a besoin d'environ 2'500 calories.

- Vrai  
 Faux

# À TOI DE JOUER !

## LA BONNE DÉFINITION

Retrouve la bonne définition parmi ces deux propositions.

Un muscle est...

A

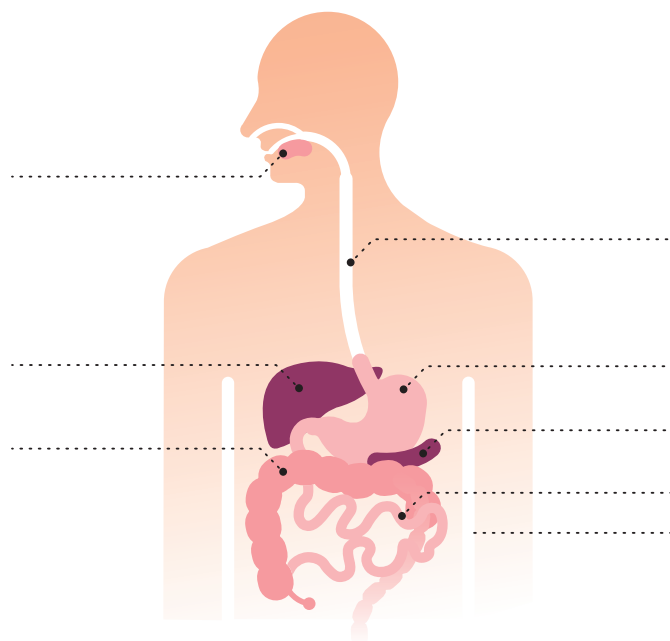
un tissu qui se contracte. Le mouvement des hommes et des animaux est provoqué par cette contraction; le corps humain compte près de 650 muscles.

B

un tissu qui se dilate. Le mouvement des hommes et des animaux est provoqué par cette dilatation; le corps humain compte près de 1'000 muscles.

## RECONSTITUTION

À toi de remettre le bon organe au bon endroit pour que cette épatante « machine » fonctionne !  
Œsophage, pancréas, intestin grêle, estomac, foie gros intestin, langue.



## MOTS CROISÉS

- 1 Il s'agit de notre source d'énergie; elle est notamment composée de protéines, de glucides et de lipides.
- 2 L'énergie permet au corps humain de maintenir une température constante, de faire des mouvements et aussi à ces parties indispensables au corps humain de fonctionner.
- 3 Grâce à l'énergie, nous pouvons notamment bouger, c'est à dire accomplir des...
- 4 Lorsqu'on parle de l'énergie contenue dans la nourriture, on parle de joules ou de...
- 5 L'énergie permet au corps humain de la maintenir à 37°C.
- 6 Il est le principal organe du système nerveux et un très gros consommateur d'énergie!
- 7 Absorbé par la respiration, il permet au corps humain de « brûler » les aliments.
- 8 Sorte de poche située dans le ventre, c'est à l'intérieur que se déroulent des étapes importantes de la digestion.

