

Le mystère du coup de fatigue



Svtdelagrenouille avec l'aide de l'IA

Ce mardi matin, le soleil traverse à peine les vitres de la salle de SVT du collège Le Marin. Thomas et Lina, tous deux élèves en classe de 6B, viennent d'installer leurs affaires sur la grande paillasse du laboratoire. En face d'eux, leur camarade Léo semble complètement éteint. Il a le teint pâle, la tête posée sur la main et ne parvient même pas à sortir son cahier.

— Ça ne va pas, Léo ? demande Lina en se penchant vers lui. Tu as l'air épuisé.

— Bof... J'ai un peu le vertige, répond Léo d'une voix faible. Mes jambes sont lourdes et je n'arrive pas à me concentrer sur le tableau.

Thomas fronça les sourcils :

— Tu as bien dormi cette nuit ?

— Oui, au moins huit heures. Mais ce matin, je n'avais pas le temps, alors je suis parti le ventre vide. Je n'ai rien mangé depuis hier soir, dix-neuf heures.

Lina et Thomas se regardent, comprenant aussitôt la situation. M. Mercier, leur professeur de Sciences de la Vie et de la Terre, s'approche de leur table avec un grand sourire.

— Je vois que notre séance d'aujourd'hui tombe à pic, remarque l'enseignant en désignant le tableau où est inscrit le titre du chapitre : **La composition des aliments et nos besoins énergétiques**. Léo, prends un verre d'eau et écoute bien, tu vas vite comprendre ce qui arrive à ton organisme.

Chapitre 1 : Le corps humain, une machine en mouvement

M. Mercier commence son cours en dessinant une voiture au tableau.

— Pour faire avancer une voiture, de quoi avons-nous besoin ? demande le professeur.

— De carburant ! répond la classe en chœur.

— Exactement. Et pour faire fonctionner le corps humain, il faut aussi un carburant : la **nourriture**. Pendant la nuit, même lorsque vous dormez, votre cœur continue de battre, vos poumons respirent et votre cerveau fonctionne. Votre corps consomme de l'énergie en permanence. Quand tu te réveilles le matin, Léo, ton réservoir est complètement vide. Cela fait plus de douze heures que tu n'as rien apporté à ton organisme. Ton malaise est simplement un signal d'alarme : tu es en baisse d'énergie, ce qu'on appelle une **hypoglycémie**.

Lina lève la main :

— Mais Monsieur, est-ce qu'il suffit de manger n'importe quoi pour remplir son réservoir ? Une barre chocolatée ou un paquet de gâteaux, ça marche ?

— Excellente question, Lina, répond le professeur. Tous les aliments ne se valent pas. Ils ne contiennent pas les mêmes nutriments. Pour comprendre ce qu'il faut donner à notre corps, il faut d'abord analyser ce que contiennent nos assiettes.

Chapitre 2 : Les composants secrets de nos aliments

M. Mercier affiche un grand poster coloré détaillant les différents groupes de nutriments.

— Les aliments que nous consommons sont composés de trois grands groupes de **macronutriments**, explique le professeur :

1. **Les glucides** : C'est le carburant principal de nos cellules et de notre cerveau. On distingue les *glucides simples* (le sucre rapide présents dans les bonbons ou les sodas, qui apportent de l'énergie très vite mais pas longtemps) et les *glucides complexes* (le pain, le riz, les pâtes, qui diffusent de l'énergie progressivement sur plusieurs heures).
2. **Les lipides** : Ce sont les graisses (beurre, huile, noix). Ils servent de réserve d'énergie et sont essentiels pour fabriquer la membrane de nos cellules et protéger notre système nerveux.
3. **Les protéines** : On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses (lentilles, pois chiches). Elles servent de « briques de construction » pour réparer et développer nos muscles et nos os.

En plus de ces trois éléments, le professeur ajoute l'importance des **vitamines**, des **minéraux** (comme le calcium pour les os ou le fer pour le sang), des **fibres** (pour une bonne digestion) et bien sûr de **l'eau**, qui compose plus de 60 % de notre corps.

— Si Léo avait mangé uniquement un bonbon ce matin, poursuit M. Mercier, son taux de sucre serait monté en flèche pendant vingt minutes, puis se serait effondré aussitôt, le laissant à nouveau fatigué. C'est pourquoi la notion d'**équilibre alimentaire** est primordiale.

Chapitre 3 : L'équation du petit déjeuner idéal

Thomas se tourne vers Léo :

— Tu vois, si tu ne manges rien, ton cerveau manque de glucides complexes. C'est pour ça que tu n'arrives pas à suivre le cours !

— Je comprends mieux, murmure Léo. Mais franchement, le matin, je n'ai pas toujours très faim ou j'ai la flemme de préparer un grand repas. Qu'est-ce qu'il faudrait que je mange idéalement ?

M. Mercier entend la question et s'adresse à toute la classe :

— Un petit déjeuner équilibré pour un collégien doit apporter environ 20 à 25 % de l'énergie totale de la journée. Pour être complet, il doit associer **quatre éléments complémentaires** :

- **Un produit céréalier** (du pain complet, des flocons d'avoine, des céréales peu sucrées) : il fournit les *glucides complexes* pour tenir sans coup de fatigue jusqu'au repas du midi.
- **Un produit laitier** (du lait, un yaourt, du fromage blanc ou du fromage) : il apporte des *protéines* et du *calcium* pour la croissance des os.
- **Un fruit frais** (une pomme, une banane, une orange ou une poignée de fruits rouges) : il apporte de la *vitamine C*, des *minéraux* et des *fibres*.
- **Une boisson** (de l'eau, un verre de lait, une tisane) : elle permet de réhydrater l'organisme après toute une nuit de sommeil.

Chapitre 4 : La prise de conscience

Pendant la pause de dix heures, Thomas sort de son sac une pomme et un morceau de pain qu'il tend à Léo.

— Tiens, mange ça. Le pain va t'apporter des glucides complexes et la pomme va te redonner un peu de vitamines et d'eau.

Léo croque dans la pomme. Au bout de quelques minutes, les couleurs lui reviennent aux joues et son vertige commence à s'estomper.

— Merci les amis, dit Léo en souriant. Je me sens déjà beaucoup mieux. Je ne pensais pas que sauter un repas pouvait avoir autant d'effet sur mon état physique.

— Notre corps est une machine complexe, conclut Lina. Si on ne lui donne pas les bons matériaux au bon moment, elle tombe en panne. Dès demain, promis, on passe te chercher plus tôt si tu veux qu'on prenne le temps de petit-déjeuner ensemble !

Léo hoche la tête, convaincu : désormais, plus question de commencer une journée de collège le ventre vide.