

Besoins énergétiques	Besoins plastiques	Besoins fonctionnels : ils n'apportent ni énergie ni matières premières à l'organisme
<p>Ils sont indispensables à l'ensemble du corps humain pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire fonctionner ses muscles, ses organes vitaux et • maintenir sa température interne à 37 °C: 	<p>Ils sont essentiels pour</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>construire</u> • <u>réparer</u> • <u>renouveler</u> et/ou • <u>remplacer</u> les cellules du corps humain 	<p>Ils sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, à la réalisation de certaines fonctions vitales</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour transporter les substances nutritives et favoriser leur utilisation à travers les milliards de cellules du corps humain et • pour éliminer les déchets via l'urine
	<p>Les protéines, avec les glucides et les lipides, jouent un rôle dans le renouvellement des cellules de la peau</p>	<p>Par exemple, l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ permet le transport de toutes les substances nutritives d'une cellule à l'autre dans l'organisme et l'élimination des déchets . ⇒ participe à la thermorégulation. <p>Les protéines sont essentielles puisque elles participent à la construction des anticorps, elles transportent l'oxygène dans l'organisme et jouent un rôle dans la digestion. Les fibres font partie des glucides mais comme elles ne sont pas assimilées donc font partie des besoins fonctionnels.</p>