



Nom:

Orthographe



Exercice

Au secours, tous les accents ont disparu! Sauras-tu corriger ce texte en n'en oubliant aucun? Ajoute les accents et souligne en couleur les lettres que tu as corrigées.

Le lait: un aliment liquide

Pour fonctionner, le corps humain a besoin d'énergie, d'eau et de nutriments, par exemple des protéines et des glucides. Les produits laitiers jouent un rôle clé, car ils contiennent tous les nutriments nécessaires à la vie: de bonnes protéines, des matières grasses de qualité, du lactose, des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments. En plus, le lait est très équilibré, c'est-à-dire que la proportion de chaque nutriment est idéale.

L'eau est le principal composant du lait. Elle étanche la soif. Le calcium est un sel minéral qui fortifie le squelette. Les vitamines et les oligo-éléments favorisent la digestion et protègent des maladies. Les protéines fournissent le matériel nécessaire à la construction des cellules.

Mais à quoi servent les cellules? Elles sont le plus petit élément du corps humain. Elles constituent des tissus qui, à leur tour, composent les organes. Les muscles par exemple sont formés de cellules. Même à l'âge adulte, le corps se renouvelle. De la naissance à la mort, presque tous les organes du corps humain sont renouvelés. Seule exception à la règle, les neurones et les cellules cardiaques, où le renouvellement est très lent.

Lorsque tu te régales d'un délicieux dîner, ton système digestif décompose les aliments. Les substances ingérées sont ensuite acheminées vers les cellules. La cellule extrait l'énergie des nutriments et synthétise les substances dont elle a besoin: c'est ce qu'on appelle le métabolisme. Il s'agit d'un phénomène complexe et vital. Lorsque tu pratiques de l'exercice physique, tes cellules travaillent plus. Voilà pourquoi tes besoins énergétiques dépendent de ton degré d'activité.



Solution

Orthographe

Le lait: un aliment liquide

Pour fonctionner, le corps humain a besoin d'énergie, d'eau et de nutriments, par exemple des protéines et des glucides.

Les produits laitiers jouent un rôle clé, car ils contiennent tous les nutriments nécessaires à la vie: de bonnes protéines, des matières grasses de qualité, du lactose, des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments. En plus, le lait est très équilibré, c'est-à-dire que la proportion de chaque nutriment est idéale.

L'eau est le principal composant du lait. Elle étanche la soif. Le calcium est un sel minéral qui fortifie le squelette. Les vitamines et les oligo-éléments favorisent la digestion et protègent des maladies. Les protéines fournissent le matériel nécessaire à la construction des cellules.

Mais à quoi servent les cellules? Elles sont le plus petit élément du corps humain. Elles constituent des tissus qui, à leur tour, composent les organes. Les muscles par exemple sont formés de cellules. Même à l'âge adulte, le corps se renouvelle. De la naissance à la mort, presque tous les organes du corps humain sont renouvelés. Seule exception à la règle, les neurones et les cellules cardiaques, où le renouvellement est très lent.

Lorsque tu te régales d'un délicieux dîner, ton système digestif décompose les aliments. Les substances ingérées sont ensuite acheminées vers les cellules. La cellule extrait l'énergie des nutriments et synthétise les substances dont elle a besoin: c'est ce qu'on appelle le métabolisme. Il s'agit d'un phénomène complexe et vital. Lorsque tu pratiques de l'exercice physique, tes cellules travaillent plus. Voilà pourquoi tes besoins énergétiques dépendent de ton degré d'activité.