



Vivre dans l'espace

Se nourrir dans l'espace

Les astronautes n'ont pas de magasin à proximité, ils doivent donc se faire livrer de la nourriture à intervalles réguliers. Ainsi, un engin automatisé, comme le Véhicule de transfert automatique de l'ESA ou le vaisseau-cargo russe Progress, vient régulièrement les ravitailler en fruits frais, en eau et en repas pré-emballés.



Se nourrir dans l'espace a grandement évolué depuis l'époque des pâtés froids en tube et des aliments en forme de cubes. Aujourd'hui, les repas pris dans l'espace ressemblent à ceux que nous consommons sur Terre. Ils comprennent des légumes et des desserts surgelés, des aliments et des fruits réfrigérés, ainsi que des produits laitiers. De nos jours, le menu de la Station spatiale internationale propose plus de 100 plats. Les astronautes choisissent leurs menus quotidiens bien avant de partir dans l'espace. Ils prennent trois repas par jour, plus des encas qu'ils peuvent manger à toute heure. Il y a même des condiments, comme le ketchup, la moutarde et la mayonnaise, tout comme du sel et du poivre, mais sous forme liquide.

La nourriture spatiale peut être mise en boîte ou emballée dans de l'aluminium. Elle peut aussi être lyophilisée, pré-cuite ou déshydratée (teneur en eau éliminée). Si les aliments sont déshydratés, ils ne peuvent être consommés qu'en ajoutant de l'eau. Des fours permettent de réchauffer les aliments à la température désirée. Les boissons sont également souvent sous forme déshydratée. Une certaine proportion de l'eau est recyclée sur la Station, mais il faut régulièrement envoyer des réserves supplémentaires lors des missions de ravitaillement. Les boissons proposées vont du café, thé et jus d'orange aux punch fruités et limonade.

Avoir un apport suffisant en calories, en vitamines et en minéraux est tout aussi important à bord de la Station que sur Terre. Les astronautes doivent avaler au moins 2 000 calories par jour. Pendant leur mission, les membres de l'équipage remplissent un questionnaire informatique pour consigner ce qu'ils ont mangé. Les experts au sol leur donnent des conseils s'ils jugent qu'ils doivent modifier leur alimentation.

http://www.esa.int/esaKIDSfr/SEMYDS6TLPG_LifeinSpace_0.html

- Complète le tableau avec les informations sur la nourriture des astronautes.

Nombre de repas par jour	
Aliments pris par les astronautes	
Boissons prises par les astronautes	
Fréquence	
Emballage des aliments	
Forme de conservation des aliments	
Nombre de calories avalées	