

Dépense énergétique et métabolisme

Comme une voiture a besoin d'essence pour rouler, notre corps a besoin **d'énergie** pour vivre et effectuer les tâches du quotidien. Cette énergie se mesure en **calories**.

Comme on les compte par milliers, l'unité utilisée est la kilocalorie (= 1.000 calories), que l'on note kcal ou Cal. Par abus de langage, on continue d'utiliser le terme « calories » à la place de « kilocalories ».

Notre consommation d'énergie répond à deux besoins principaux

1. Le métabolisme de base

Il s'agit de **l'énergie minimale** dont le corps a besoin pour maintenir les fonctions vitales, un peu comme une voiture à l'arrêt dont le moteur tourne.

2. L'activité physique

De « marcher, prendre les transports en commun, monter des escaliers, etc. » pour un sédentaire, à « faire 1h de course, 1h30 de musculation ou une journée de randonnée en montagne » pour les actifs.

La somme du métabolisme de base et des autres besoins énergétiques donne **le métabolisme total**, qui représente donc l'énergie totale que nous dépensons en une journée. Un peu comme la consommation totale d'une voiture sur une journée, entre les arrêts au feu rouge et les accélérations sur l'autoroute.

Le métabolisme de base **varie énormément d'un individu à l'autre** : il dépend de l'âge, du sexe, du poids, de l'activité thyroïdienne, etc. Il peut par exemple être deux fois plus important pour un adolescent en pleine croissance que pour un adulte !

Il représente généralement entre **60 et 70% du métabolisme total**, ce qui est considérable pour une dépense sur laquelle nous n'avons que peu d'emprise.



Mais bien sûr, pour faire face à cette dépense, il doit y avoir **un apport d'énergie**



On **grossit** lorsqu'on mange **plus de calories que ses besoins** (c'est-à-dire plus que son métabolisme total, ou dépense d'énergie quotidienne).



On **mincit** lorsqu'on mange **moins de calories que ses besoins**.

À titre d'illustration, un Big Mac représentant environ **500 kcal**, et le métabolisme total moyen étant de **2.500 kcal**, une personne moyenne pourra stabiliser son poids en mangeant **5 Big Mac** par jour... (mais rien d'autre !)

En revanche, elle ne vieillira probablement pas en très bonne santé... 😊

Il existe donc deux leviers pour faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre :

1. **En agissant sur nos activités physiques ;**
2. **En agissant sur l'apport calorique fourni par notre alimentation.**

A titre d'exemple, pour n'éliminer qu'un seul Big Mac (~ 500 kcal), il vous faudra déjà faire 1h de natation à un bon rythme. Et environ 30 à 40 min de course à pied pour éliminer un pain au chocolat de 300 kcal !

Attention : nous ne sommes pas en train de dire qu'il ne faut pas faire de sport ! **C'est tout le contraire** : le sport a des vertus irremplaçables, comme le fait de réduire les risques d'obésité, de maladies cardiaques, de diabète et de cancer.

Notre corps a besoin **d'énergie** pour vivre, et cette énergie nous est fournie par les **aliments** sous forme de **calories**.

Les lois de la diététique peuvent se résumer à une simple condition algorithmique :

- Si mes **apports** > mes **besoins** → Alors je **grossis**
- Si mes **apports** < mes **besoins** → Alors je **mincis**

C'est aussi simple que ça ! Si vous grossissez, c'est que vous mangez plus que vos besoins ; et si vous n'arrivez pas à grossir, c'est que vous ne mangez pas assez...

Mais au-delà de l'aspect **quantitatif** de l'alimentation, il faut s'intéresser de près à son aspect **qualitatif**, qui a un impact direct sur la santé.

Quels aliments choisir ? Pourquoi manger suffisamment de protéines ? Comment équilibrer ses apports en graisses ? Quels glucides sont préférables ? Pourquoi ne pas manquer de vitamines et minéraux ?

Objectifs

Les besoins matériels et énergétiques de l'organisme sont assurés par les apports alimentaires, mais ceux-ci doivent être correctement adaptés aux besoins de chaque individu.

Comment peut-on estimer nos besoins quotidiens ?

La ration alimentaire (prochain document)

Références : - doctissimo nutrition

- Maxicours
- Educmad
- Nutriting