

Les dépenses énergétiques de mon corps.

La dépense énergétique totale correspond aux dépenses nécessaires pour :

- l'entretien des activités vitales ;
- le travail musculaire ;
- la thermorégulation ;
- l'acte alimentaire ;
- les activités spécifiques liées à la croissance, la grossesse et l'allaitement, et l'activité sportive.

Elle doit être compensée par les apports énergétiques alimentaires.

La dépense énergétique est essentiellement couverte par les apports alimentaires en glucides (50 à 55 %) qui fournissent de l'énergie à court et à moyen terme et en lipides (30 à 35 %) qui fournissent de l'énergie à long terme.

Pour un adulte sédentaire, la dépense énergétique totale est en moyenne de 10 000 kJ/jour. Toutefois, elle varie avec l'âge, le sexe, l'état physiologique et le niveau d'activité, comme l'indique le tableau ci-dessous.

Âge, état et activité	Besoins énergétiques quotidiens	
	Homme	Femme
Enfants de 1 à 3 ans	5700 kJ	
Adolescents de 13 à 15 ans	12100 kJ	10400 kJ
Adultes		
– activité faible	8800 kJ	7500 kJ
– activité moyenne	11300 kJ	8400 kJ
– activité intense	12500 kJ	9200 kJ
– grossesse		8300 à 9000 kJ

L'apport énergétique nécessaire pour couvrir la dépense énergétique totale doit être réparti de façon équilibrée tout au long de la journée : 20 à 25 % au petit déjeuner, 25 à 30 % au déjeuner, 15 à 20 % au goûter et 25 à 30 % au dîner.

La dépense énergétique varie avec la nature de l'activité physique réalisée. Plus l'activité est intense, plus la dépense énergétique est grande, comme le montre le tableau ci-dessous.

Nature de l'activité	Dépense énergétique
1 heure de travail scolaire	180 kJ
1 heure de marche	400 kJ
1 heure de natation	1600 kJ
1 heure de football	2200 kJ

Le tableau ci-dessous indique la valeur de la dépense énergétique liée à la thermorégulation en fonction de la température extérieure.

Température de l'air	Dépense énergétique (kJ/heure)
0 °C	12,6 kJ
10 °C	6 kJ
18 °C	3,6 kJ
30 °C	7 kJ

Petit lexique :

- Thermorégulation : mécanisme permettant à l'homme de maintenir sa température corporelle proche de 37°C.
- Adulte sédimentaire : une personne avec très peu d'activité, Pas de travail de poids, pas de sport, personne à la retraite.
- L'état physiologique : période d'inactivité ou de repos.