

## #Coronafit / Votre équipe EPS

**Alimentation – Activité physique – Dépense et consommation énergétique**

**Tu veux mieux faire le lien entre ce que tu manges et tu dépenses ?**

NOUS N'ABORDONS PAS ICI LA QUESTION DES MICRONUTRIMENTS (VITAMINES ET OLIGOÉLÉMENTS)



**Quelques données** (simplifiées) :

- Ce que tu manges est stocké, transformé en énergie ou éliminé.
- Les protéines (viande, œufs, lait...) forment les tissus (muscle, peau, os...)
- Les glucides (sucre, pâtes, fruits...) sont le carburant pour les muscles et le cerveau.
- Les lipides (graisse, huile, beurre ...) isolent, protègent et stockent.
- Notre corps a besoin de tout pour vivre et normalement la répartition devrait être de :
  - 15 % pour les protéines : 1 gramme de protéines fournit 4 kcal
  - 45-50 % pour les glucides : 1 gramme de glucides fournit 4 kcal
  - 35-40 % pour les lipides : 1 gramme de lipides fournit 9 kcal
- Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) pour la population adulte sont de :
- ♂ homme de 70 kg ~ **2'400 \* Kcal/jour** - ♀ femme de 60 kg ~ **1'900 Kcal \***
- La croissance et l'activité physique ↑ ANC - avec l'âge (dès 40 ans) l'ANC ↓

\*Ces nombres sont variables et dépendent de nombreux facteurs, en particulier génétique, du pourcentage de graisse corporelle, etc... Il s'agit d'une moyenne.

**Dépense énergétique – L'équivalent métabolique** (Metabolic Equivalent of Task) **MET**

- Le MET permet de mesurer le rapport entre l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique. 1 MET  $\equiv$  1 kcal / kg \* h  $\equiv$  4,184 kJ / kg \*

ACTIVITÉ PHYSIQUE	MET	♂ ~70 kg	♀ ~ 60 kg
Dormir	0.9	63 Kcal / heure	54 Kcal / heure
Regarder la télévision	1	70 Kcal / heure	60 Kcal / heure
Travailler (jouer) à l'ordinateur	1.8	126 Kcal / heure	108 Kcal / heure
Marche tranquille ~3.5 km/h	2.5	175 Kcal / heure	150 Kcal / heure
Marche rapide ~5.5 km/h	3.5	245 Kcal / heure	210 Kcal / heure
Vélo à plat ~16 km/h	4	280 Kcal / heure	240 Kcal / heure
Course à pied ~10 km/h	7	490 Kcal / heure	420 Kcal / heure
Pompes (effort élevé)	8	560 Kcal / heure	480 Kcal / heure
Saut à la corde (rapide)	10	700 Kcal / heure	600 Kcal / heure
Sport collectif (intense)	12	840 Kcal / heure	720 Kcal / heure
Natation (eau à 25°)	15	1050 Kcal / heure	900 Kcal / heure
Course à pied rapide ~17 Km/h	18	1260 Kcal / heure	1080 Kcal / heure

Source : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Équivalent\\_métabolique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Équivalent_métabolique)

Alors maintenant comparons l'activité à faire en fonction de ce qu'on a mangé ☺

	<p>Une banane</p> <p><b>89 Kcal</b></p>		<p>Marche 5.5 km/h</p> <p>♂ ~70 kg = 22'</p> <p>♀ ~ 60 kg = 25'</p>
	<p>Une pomme</p> <p><b>52 Kcal</b></p>		<p>Pompes</p> <p><b>20 par minute</b></p> <p>♂ ~70 kg = ~ 24 X</p> <p>♀ ~ 60 kg = ~ 28 X</p>
	<p>(42 Kcal / dl)</p> <p><b>Un verre 2.5 dl</b></p> <p><b>105 Kcal</b></p>		<p>Regarder la télé</p> <p>♂ ~70 kg = 1h30'</p> <p>♀ ~ 60 kg = 1h45'</p>
	<p>42 Kcal / dl</p> <p><b>Une bouteille 5 dl</b></p> <p>de soda</p> <p><b>210 Kcal</b></p>		<p>Sauter à la corde</p> <p>♂ ~70 kg = 18'</p> <p>♀ ~ 60 kg = 21'</p>
	<p>500-600 Kcal / 100 gr</p> <p><b>Une branche de</b></p> <p>chocolat 27 gr</p> <p><b>~ 150 Kcal</b></p>		<p>Sport collectif</p> <p>match</p> <p>♂ ~70 kg = 11'</p> <p>♀ ~ 60 kg = 12'</p>
	<p>~ 400 Kcal / 100gr</p> <p><b>Une assiette de</b></p> <p>Spaghetti tomates</p> <p><b>~ 400 Kcal</b></p>		<p>Courir normal</p> <p>8 – 10 km/h</p> <p>♂ ~70 kg = 1h15'</p> <p>♀ ~ 60 kg = 1h25'</p>
	<p>~ 250 Kcal /100 gr</p> <p><b>Une assiette de</b></p> <p>salade composée</p> <p><b>~ 325 Kcal</b></p>		<p>Vélo à plat</p> <p>♂ ~70 kg = 51'</p> <p>♀ ~ 60 kg = 59'</p>
	<p>Menu fast food</p> <p>SMALL</p> <p><b>~ 890 Kcal</b></p>		<p>Nager normal</p> <p>4 km/h</p> <p>♂ ~70 kg = 1h15'</p> <p>♀ ~ 60 kg = 1h25'</p>

À toi de jouer maintenant, mais sans se prendre la tête. Manger et bouger doit rester un PLAISIR.