

# Nutrikif

Bien manger ⇄ manger Bien



## C'EST QUOI LE METABOLISME?

La régulation du poids dépend de notre « balance énergétique » corporelle. Elle dépend de la régulation des apports et des dépenses ; c'est-à-dire sur le plan énergétique, des entrées et des sorties.

Cette régulation se fait à plusieurs niveaux, notamment au niveau du cerveau d'abord, puis vers la périphérie au niveau des organes.

**Les apports** couvrent nos besoins énergétique et structuraux, via l'ingestion de macronutriments (protéines/glucides/lipides) et de micronutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux). Le besoin énergétique est une exigence alimentaire, nécessaire à l'organisme pour maintenir des fonctions physiologiques : vivre, se développer, agir, se conserver.

**La dépense énergétique** est établie par 3 volets principaux qui sont : le métabolisme de base, la thermogénèse et l'activité physique.

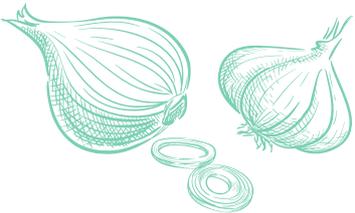
D'autres facteurs comme des maladies chroniques et des infections peuvent influencer cette dépense.

**Le métabolisme de base** correspond à dépense énergétique minimum pour permettre à l'organisme de survivre (pour faire fonctionner cœur, cerveau et tous les organes vitaux).

Il correspond à 70% de la dépense énergétique totale (voire un peu moins en cas d'activité physique élevée).

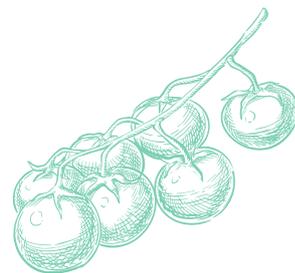
Ce métabolisme est lié au pourcentage de la masse maigre (cellules actives), celle-ci variant principalement avec l'âge, le sexe et le poids.

D'autres facteurs influencent notre métabolisme de base, à savoir la génétique, la sécrétion des certaines hormones (thyroïdiennes, sexuelles) et le stress.



# Nutrikif

bien manger ↔ manger bien



**La thermogénèse** est la dépense d'énergie liée soit au maintien de la température (lutter face aux variations de températures extérieures (surtout le froid)), soit à la dépense énergétique qui suit un repas (appelée thermogénèse post prandiale).

La digestion qui suit le repas va produire de l'énergie pour transformer les aliments en nutriments puis pour les stocker.

Elle varie selon la taille du repas (gros repas= plus grosse thermogénèse), du nombre de repas (fractionner les repas entraînent plus de dépenses qu'un repas unique), l'heure de sa prise (moins de dépense si prise alimentaire nocturne).

**L'activité physique** est le niveau qui peut être le plus influencé par le comportement individuel et va permettre d'accroître la dépense énergétique.

Il s'agit de l'activité non lié à l'exercice physique et celle lié à l'exercice. Celle liée à l'exercice, en demandant un effort cardiaque et musculaire va accroître la dépense énergétique.

Intensité	Exemples d'activités
Faible	Marche lente (4 km/h) Laver les vitres ou la voiture, faire la poussière, entretien mécanique Pétanque, billard, bowling, frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (en dehors de la compétition)
Modérée	Marche rapide (6 km/h) Jardinage léger, ramassage de feuilles, port de charges de quelques kilogrammes Danse de salon Vélo ou natation « plaisir », aquagym, ski alpin
Élevée	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne Bêcher, déménager Jogging (10 km/h), VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis (en simple), squash