

POURQUOI MON CORPS A BESOIN D'ENERGIE ?

TOUT SIMPLEMENT POUR VIVRE !!

Il existe **les besoins vitaux** qui correspondent à l'énergie utilisée par mon corps au repos pour faire fonctionner les organes comme le cœur, les reins, le cerveau, les poumons ; et assurer la digestion.

Ces besoins sont variables selon l'âge, le sexe, la taille et le poids de l'individu.

Il existe **les besoins quotidiens** qui correspondent à l'énergie utilisée au cours des déplacements, des activités ménagères, professionnelles et sportives, **c'est à dire quand nous bougeons !**

Les besoins pour se maintenir en bonne santé varient entre 2100 et 3700Kcal (soit entre 8800 et 15500 kJ).



OU TROUVER CETTE ENERGIE ?

TOUT SIMPLEMENT DANS LES ALIMENTS !!

La seule source d'énergie pour l'Homme est sa consommation d'aliments. Lors de la digestion, les aliments sont dégradés en nutriments.



3 familles de nutriments apportent de l'énergie au corps pour couvrir ses besoins.

Les protéines



Elles libèrent l'énergie pour construire, entretenir les muscles, et aider le corps à grandir.

Les protéines doivent représenter 11 à 15% de l'Apport Énergétique Total. 1g de Protéines libère 4 kcal ou 17 kJ.

Les lipides

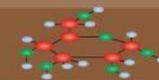


Les lipides jouent un rôle important dans les échanges entre le sang et la cellule.

En excès, ils s'accumulent dans les tissus entraînant une prise de poids et, à la longue, ils se déposent dans les vaisseaux sanguins.

Les lipides doivent représenter 30 à 35% de l'Apport Énergétique Total. Ils produisent beaucoup d'énergie puisque 1 g de Lipides libère 9 kcal ou 38 kJ.

Les glucides



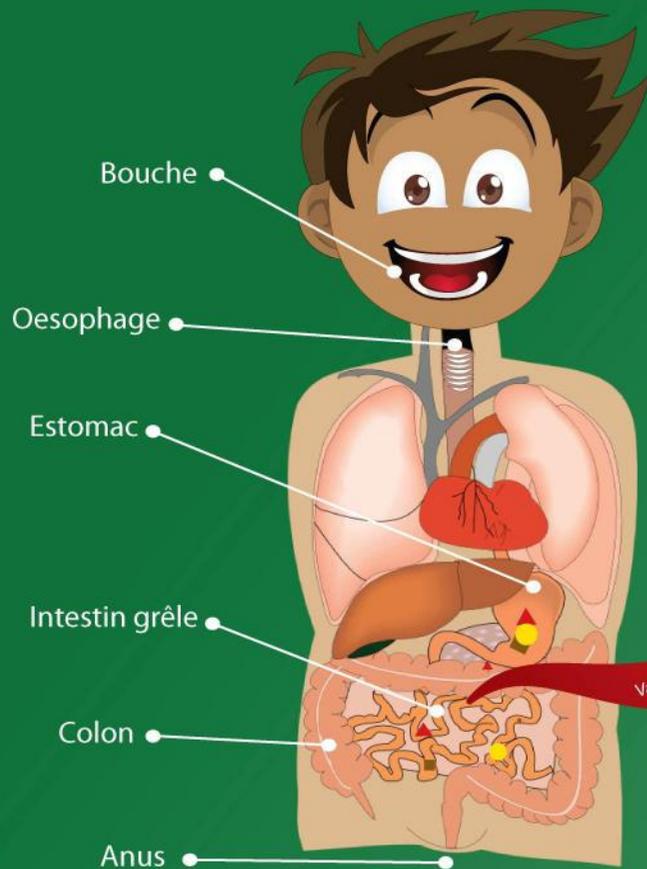
Ils libèrent l'énergie qui nous permet de bouger tous les jours.

Certains sont de meilleures qualités que d'autres car ils apportent de l'énergie progressivement, nous évitant ainsi « les coups de pompe ».

Les glucides doivent représenter 50 à 55% de l'Apport Énergétique Total. 1g de glucides libère 4 kcal ou 17 kJ.

+ Je bouge + mes besoins en énergie augmentent

LA TRANSFORMATION DES ALIMENTS EN ENERGIE

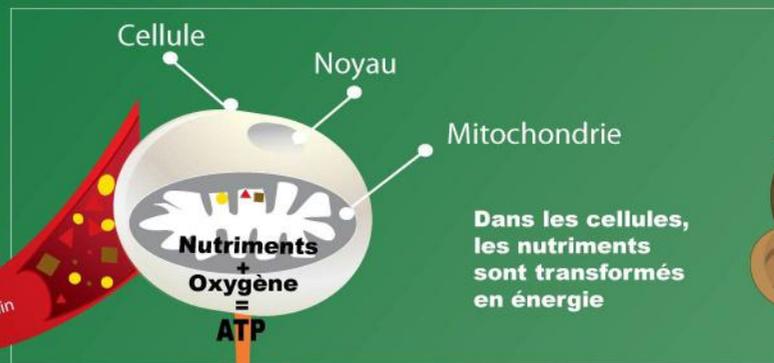


Dans la bouche, les aliments sont broyés, c'est le début de la digestion

Dans l'estomac et les intestins, les aliments sont dégradés en nutriments :

- glucose
- ▲ acides aminés
- acides gras

Dans l'intestin grêle, les nutriments sont absorbés. Ils passent dans le sang qui les transporte jusqu'aux cellules



Dans les cellules, les nutriments sont transformés en énergie



L'énergie est utilisée pour couvrir les besoins vitaux et les besoins quotidiens



LA BALANCE ENERGETIQUE

La balance énergétique est la différence entre les apports et les dépenses de l'organisme.

Les Apports d'énergie

Les aliments que l'on mange sont la seule source d'énergie pour l'homme



Les Dépenses d'énergie

Liées aux besoins vitaux

Liées aux besoins quotidiens

C'est la seule dépense que l'on peut augmenter ou diminuer en faisant plus ou moins d'activités physiques.



Pour maintenir un poids santé, je pense à équilibrer mes apports et mes dépenses d'énergie !



Je mange beaucoup et je bouge peu



Je mange équilibré et je bouge tous les jours



Je mange peu et je bouge beaucoup

QUELQUES EXEMPLES DE DEPENSES ENERGETIQUES



	Courir pendant 30 min : 200 kcal ou 840 kJ
	Jouer au ballon pendant 30 min : 200 kcal ou 840 kJ
	Faire du vélo pendant 30 min : 200 kcal ou 840 kJ
	Nager pendant 30 min : 200 kcal ou 840 kJ
	Râtisser les feuilles pendant 30 min : 140 kcal ou 590 kJ
	Marcher pendant 30 min : aller au magasin ou à l'école à pieds : 100 kcal ou 420 kJ
	Regarder la télévision pendant 30 min : 30 kcal ou 130 kJ
	Jouer aux jeux vidéos pendant 30 min : 30 kcal ou 130 kJ

**Pour être en bonne santé,
pense à bouger chaque jour !**

Un repas équilibré pour m'apporter l'énergie dont j'ai besoin

