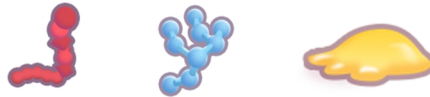


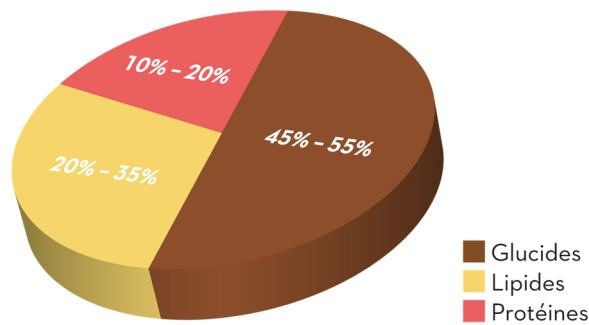
Valeur énergétique des nutriments

ENERGIE




Notre corps a constamment besoin d'énergie. Pas seulement pour marcher, courir et faire des efforts physiques, mais aussi tout simplement pour respirer, faire circuler le sang, faire battre le cœur, et assurer le bon fonctionnement de notre cerveau.



Les protéines, les glucides et les lipides sont des nutriments qui apportent cette énergie à notre corps. On les appelle d'ailleurs des **nutriments énergétiques**. Les besoins énergétiques d'un adulte sont estimés à environ 2000 kilocalories par jour.



Idéalement, les besoins en énergie devraient être couverts pour environ la moitié par les glucides, un tiers par les lipides et le reste par les protéines.

| Nutriments | Apport énergétique |
|---|--------------------|
|  Protéines | 4 kcal/g |
|  Glucides | 4 kcal/g |
|  Lipides | 9 kcal/g |

Les nutriments énergétiques n'apportent pas tous le même nombre de calories. Les glucides et les protéines ont un apport énergétique de 4 kilocalories par gramme, alors que les lipides en fournissent plus du double. Un gramme de lipides apporte 9 kilocalories.

Les nutriments qui ne sont pas immédiatement utilisés pour répondre aux besoins énergétiques de notre corps sont mis en réserve. Les glucides sont stockés dans le

foie et les muscles, alors que les lipides sont stockés dans le tissu adipeux. Le corps a besoin de ces réserves pour une raison très simple. La dépense énergétique de notre corps est continue, alors que l'apport en nourriture ne l'est pas.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'énergie dépensée lors d'une activité physique est proportionnelle à la durée et à l'intensité de l'effort fourni.



Les **glucides** sont utilisés comme source d'énergie au début de tout effort et surtout si cet effort est d'intensité élevée. Ils peuvent être épuisés après 2 à 3 heures d'exercice continu à intensité moyenne, ou même en 30 minutes lors d'un exercice intense, bref et répété.



Les **lipides** sont plus lents à être mobilisés mais ils sont aussi utilisés, en parallèle aux glucides pour l'activité physique. Ils sont d'autant plus mis à contribution que l'effort est long et d'intensité modérée.



Les **protéines** sont également des nutriments énergétiques, mais elles ont surtout un rôle important dans la construction de notre corps.