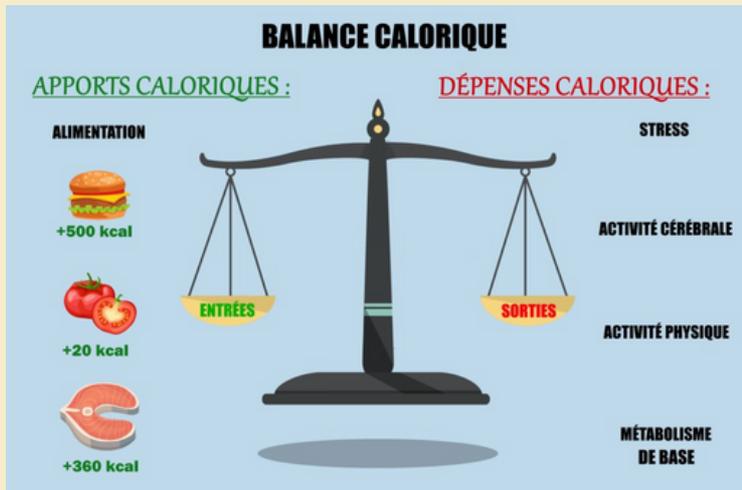


Les dépenses énergétiques journalière (DEJ)



1- métabolisme de Base (Mb)

X

2- Niveau d'activité physique (NAP)

Le métabolisme de base correspond à la dépense énergétique d'un sujet :

À neutralité thermique

Éveillé

Au calme émotionnel

Allongé

À jeun depuis au moins 12h

La formule de Black et AL :

Mb d'une femme = $0,963 \times \text{Poids}(\text{kg})^{0,48} \times \text{Taille}(\text{m})^{0,50} \times \text{Age}(\text{année})^{-0,13}$

Mb d'un Homme = $1,083 \times \text{Poids}(\text{kg})^{0,48} \times \text{Taille}(\text{m})^{0,50} \times \text{Age}(\text{année})^{-0,13}$

Les facteurs de variation du Mb :

Poids

Sexe

facteurs environnementaux

État physiologique

Taille

Âge

Niveau d'activité physique NAP :

Les dépenses liées à l'activité physique



Variation du NAP

Le NAP peut varier de 1,2 à 2 en fonction du niveau d'activité :

- Sujet impotant 1,2 à 1,3
- Sujet inactif : 1,4 à 1,5
- Sujet à activité physique moyenne : 1,6 à 1,7
- Sujet à activité physique importante : 1,8 à 1,9
- Sujet à activité physique intense : 1,9 à 2

NAP : moyen Français : 1,6

Calcul de la dépense énergétique :

$$DEJ : Mb \times NAP$$