

# La dépense énergétique des ados





**Quels facteurs influencent, entre autres, la dépense énergétique?**



**l'âge**



**le sexe**



**le niveau**

**d'activité physique**

# Identifier le niveau d'activité physique

Le niveau d'activité physique de l'adolescent peut varier de jour en jour. Voici quelques repères pour estimer le niveau moyen. Combien d'heures le jeune consacre-t-il à ses activités journalières ?

 <b>Activités moyennes à élevées</b> <i>(marche, vélo, sport,...)</i>	 <b>Activités légères à modérées</b> <i>(debout, jeux peu actifs,...)</i>	 <b>Position assise</b> <i>(télé, lecture,...)</i>	 <b>Sommeil</b>	<b>PAL*</b>				
±0h50	+	±2h00	+	±11h40	+	±9h30		 <b>PAL 1,6</b>
±2h00	+	±3h10	+	±9h30	+	±9h20		 <b>PAL 1,8</b>
±3h45	+	±3h00	+	±8h00	+	±9h15		 <b>PAL 2,0</b>

\*Physical Activity Level/Niveau d'activité physique (PAL 1,6, 1,8 of 2,0).

# Faire plus de pas!

Pour la santé il est recommandé de faire 10 000 pas chaque jour.

Quelle en est la dépense énergétique?  
Deux exemples concrets qui indiquent différentes dépenses en fonction de l'âge et du sexe.

## Fille de 12 ans



5 000 pas → 99 kcal

10 000 pas → 198 kcal

## Garçon de 17 ans



5 000 pas → 158 kcal

10 000 pas → 315 kcal

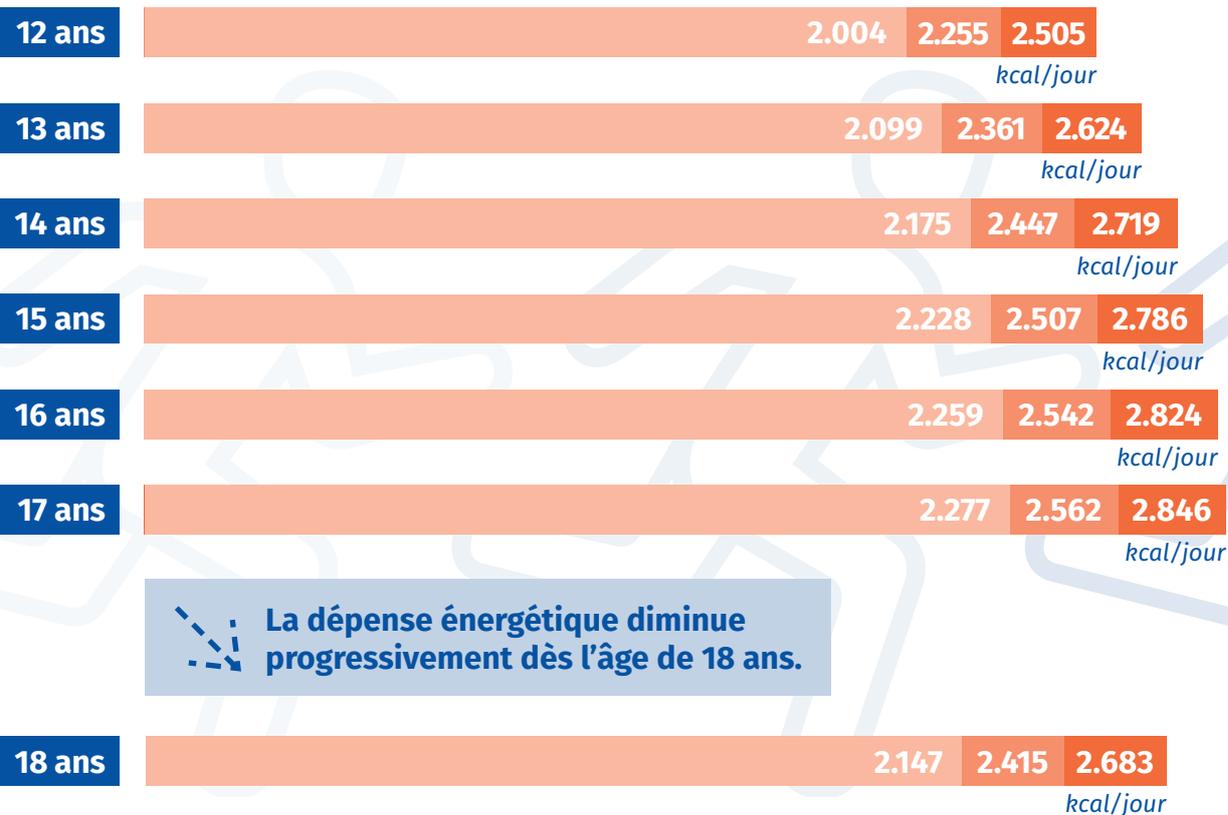


# Dépense énergétique d'une fille\*

PAL  
1,6

PAL  
1,8

PAL  
2,0



\* Sur base d'un poids moyen pour l'âge, selon le niveau d'activité physique/Physical Activity Level (PAL 1,6, 1,8 ou 2,0).

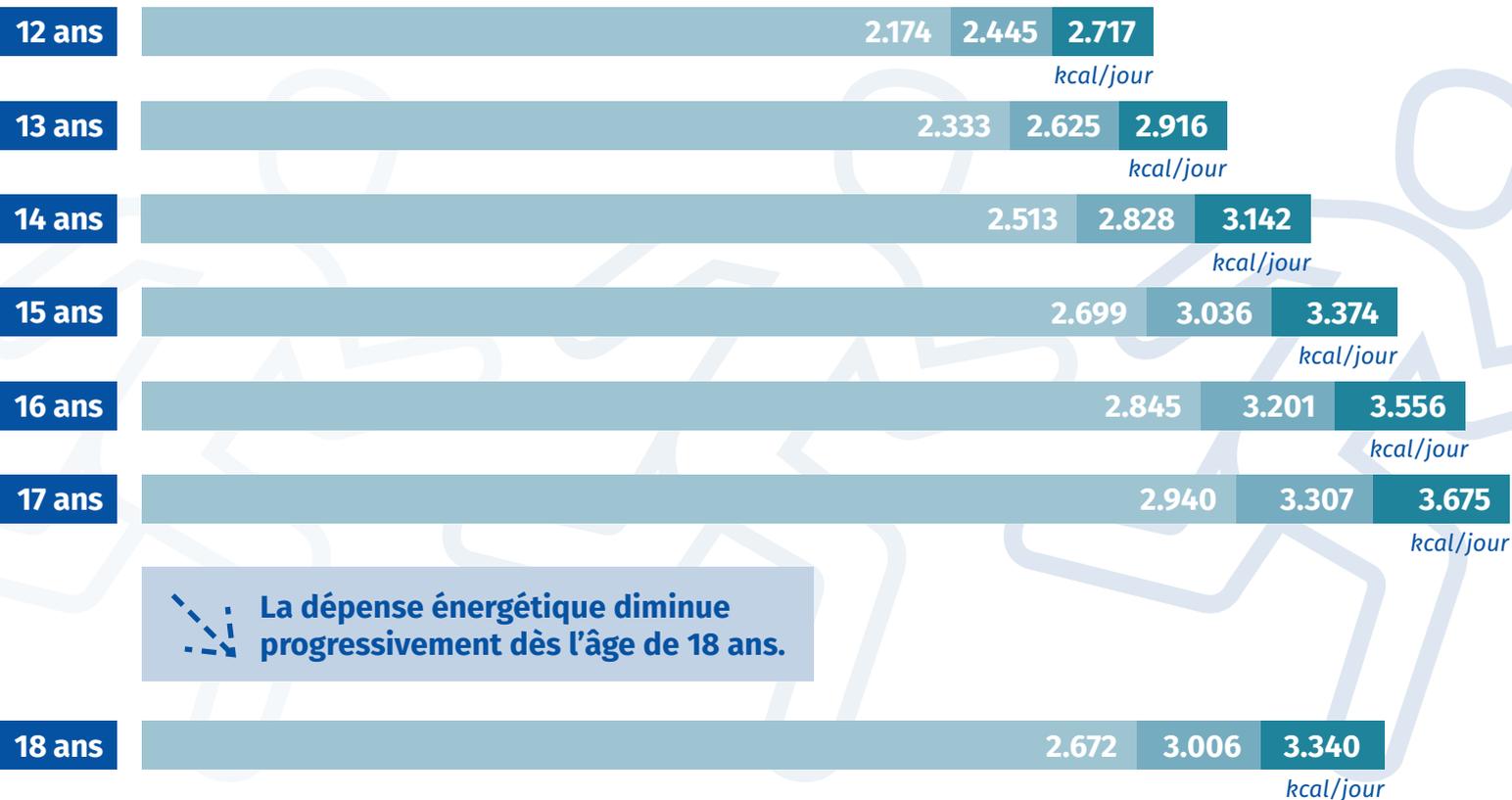
Référence: Conseil Supérieur de la santé (CSS), recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016.

# Dépense énergétique d'un garçon\*

PAL  
1,6

PAL  
1,8

PAL  
2,0



\* Sur base d'un poids moyen pour l'âge, selon le niveau d'activité physique/Physical Activity Level (PAL 1,6, 1,8 ou 2,0).

Référence: Conseil Supérieur de la santé (CSS), recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016.



Pour la croissance et le développement du corps et de ses fonctions, il est important que

les **apports** couvrent les **besoins**

**Dépenses énergétiques**

**=**

**Apports énergétiques**

AVEC LA COLLABORATION DE

**UDLF**

Union Professionnelle des diplômés  
en Diététique de Langue Française

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE

 **Nestlé**

Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels  
de la santé ©2018