

En arrêtant de fumer un paquet de cigarettes par jour, le corps diminue ses dépenses d'environ 200 Calories (Kcal), soit environ 10 Kcal par cigarette. Ce qui se traduit sur la balance par une prise de quelques kilos chez 2/3 des ex-fumeurs.

L'exemple ci-après illustre l'influence déterminante de l'apport calorique sur la prise de poids. Lors de la consommation d'un surplus de 20 kcal par jour en plus des besoins journaliers (= un carré de chocolat = 3 g en moyenne), que se passe-t-il ?

$20 \text{ kcal} \times 365 \text{ jours} = 7700 \text{ kcal}$ sur une période d'une année

Ce surplus de 1 carré de chocolat quotidien aboutit à une prise de poids approximative de 1 kg en une année. Attention, cette valeur n'est pas extrapolable à 5-10 ans !

C'est dire si l'organisme est normalement une machine de haute précision, capable d'ajuster parfaitement les apports caloriques par rapport aux dépenses. Pourtant, un certain nombre d'individus ont plus de difficulté à opérer cet ajustement. En mangeant en excès, ils prendront du poids.

<https://www.planetesante.ch/Magazine/Alimentation-et-nutrition/Surpoids-et-obesite/Calories-le-saviez-vous>

Si l'on veut éviter cette prise de poids, il s'agit de modifier sa balance énergétique, en jouant sur les apports en calories (alimentation) et sur les dépenses en calories (activité physique).

La balance énergétique



On **mincit** lorsqu'on mange **moins de calories** que ses **besoins** énergétiques

On **grossit** lorsqu'on mange **plus de calories** que ses **besoins** énergétiques

Aliments apportant 200 Kcal

- 1 yogourt aux fruits
- 2 lignes (35g) de chocolat ou de nutella
- 50 g de cake
- 40 g de biscuits secs
- 1 croissant au beurre
- 50 g de frites
- 35 g de chips ou de cacahuètes ou de feuilletés pour l'apéritif
- 70 g de pizza
- 1 c.s. de nutella
- 2 c.s. (30 g) de mayonnaise
- 5 dl de bière
- 3 dl de vin rouge
- 5 dl de boisson sucrée

Comment dépenser 250 Kcal

- 15 min de squash
- 20 min d'aérobic
- 20 min de jogging
- 30-40 min de vélo d'appartement
- 30-40 min de natation
- 30-40 min de vélo
- 30 min de tennis
- 30 min de marche sportive
- 50-60 min d'aquagym
- 60-75 min de gymnastique douce
- 60-90 min de ménage (non mécanisé)
- 90-105 min de cuisine

<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Mon-alimentation/Bruler-des-calories-en-quelques-minutes>

NB : les valeurs ci-dessus sont indicatives. La dépense calorique réelle va dépendre de l'intensité avec laquelle l'activité est pratiquée ainsi que du poids, du rapport masse musculaire/tissu adipeux et du genre (homme/femme).

Les personnes intéressées à calculer leur besoin énergétique trouveront un outil de calcul en ligne sur : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/tests/mes-besoins-en-calories/>