

## Qu'est-ce que c'est ?

Protéines  
Lipides  
Glucides  
Éthanol (alcool)

L'énergie est indispensable à la vie et est fournie par **des nutriments énergétiques** qui composent notre alimentation.

## Les conseils #MDMD

Faire la différence entre un aliment à **forte densité énergétique** et un aliment à **faible densité énergétique** : on la mesure en divisant les calories par le poids (Calories par gramme d'aliment).

**Préférez donc les aliments à faible densité énergétique**, plus rassasiants et satisfaisants.  
En résumé, **mieux vaut manger un fruit qu'une barre chocolatée !**

## À quoi servent-ils ?



**Env. 60%**

à couvrir les besoins de notre **métabolisme basal** (dépenses de base du corps) : **respiration, circulation sanguine, etc.**



**20 à 25%**

à couvrir les **besoins de nos activités** (courantes et sportives) : en fonction de leur **durée** et de leur **intensité**



**10%**

à réguler la **température corporelle**



**10 à 8%**

à **digérer**

## Où les trouver ?



Féculents



Légumes et fruits



Produits laitiers



Viandes, poissons, oeufs



Matières grasses



Produits sucrés



Alcools

## RÉPARTITION JOURNALIÈRE DES BESOINS EN ÉNERGIE

15 à 20 % de protéines  
1 g de protéines = 4 kcal

35 à 40 % de lipides  
1 g de lipides = 9 kcal

40 à 55 % de glucides  
1 g de glucides = 4 kcal

Les apports complémentaires mais qui ne sont pas indispensables  
Alcool : 1 g d'éthanol (alcool) = 7 kcal

## BON A SAVOIR : ÉNERGIE MOYENNE NÉCESSAIRE POUR 1 JOURNÉE



2100 kcal / j



2600 kcal / j