

## Nutri-Culture

Des **P**rojets **P**ertinents favorisent  
une **O**rganisation **C**ohérente,  
**C**oordonnée pour un  
**D**éveloppement **D**urable



Crédit photo@joseph-gonzalez - Unsplash



NUTRIMENTS

# ALIMENTATION ET ÉNERGIE

## L'ÉNERGIE

Notre organisme a besoin d'énergie pour :

- ▶ maintenir notre corps à une température constante (on parle de thermorégulation), soit **10%** des dépenses totales,
- ▶ faire fonctionner les organes (le cœur, les poumons, le cerveau...), soit **60%** des dépenses totales (appelée dépense énergétique de repos),
- ▶ accomplir des mouvements, soit environ **30%** des dépenses totales.

[www.nutri-culture.com](http://www.nutri-culture.com)

## NUTRIMENTS

## ALIMENTATION ET ENERGIE

L'énergie nécessaire provient exclusivement des aliments que nous consommons.

Elle est apportée par les macronutriments ainsi :

- ▶ 1 gramme de lipide = 9 kcal
- ▶ 1 gramme de glucide = 4 kcal
- ▶ 1 gramme de protéine = 4 kcal
- ▶ 1 gramme de fibre = 2 kcal

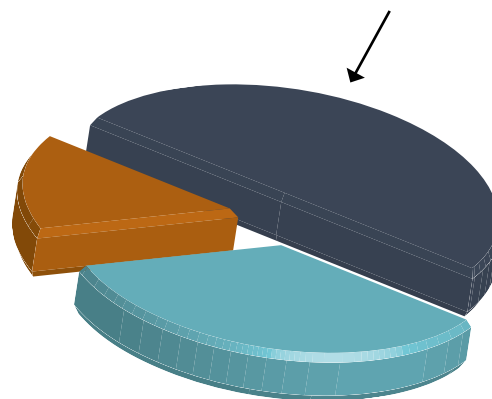
**Le saviez-vous ?**

La digestion permet de broyer, casser les nutriments. C'est au niveau des cellules que les mitochondries\* vont transformer l'énergie chimique des nutriments en une forme d'énergie directement utilisable par toutes les cellules : l'**ATP** (adénosine triphosphate) capable de libérer beaucoup d'énergie.

Avec une répartition de :

15 %  
pour les  
protéines

45 à 50 %  
pour les glucides



35 à 40 %  
pour les lipides

**A NOTER :**

L'énergie se mesure en **calories** ou en **joules** (le joule étant l'unité internationale d'énergie).

1 calorie = 4,186 joules ou 1000 calories = 4186 joules.



## Quels sont les besoins en énergie ?

Nous avons des besoins en énergie différents selon notre âge, notre sexe et l'activité physique que nous pratiquons.

Sauf raison médicale, il n'est pas nécessaire de calculer les apports en énergie de chacun de nos repas. Nous vous proposons quelques éléments de compréhension afin de balayer certaines idées reçues notamment au sujet des besoins des personnes âgées.

Ces recommandations permettent de couvrir les besoins pour une personne ayant un Niveau d'Activité Physique (NAP) médian. Il est important de retenir que si le niveau d'activité est augmenté (non-sédentarité, activité physique régulière), les apports énergétiques pour les personnes âgées doivent être augmentés à hauteur de ceux des adultes.

### PRÉCONISATIONS DE L'ANSES :



Pour les femmes  
un apport de  
**2100 kcal / jour**



Pour les hommes  
un apport de  
**2600 kcal / jour**



Pour les femmes  
de + de 60 ans  
un apport de  
**1800 kcal / jour**



Pour les hommes  
de + de 60 ans  
un apport de  
**2000 kcal / jour**

Pour des personnes atteintes de troubles cognitifs et déambulant une grande partie de la journée voire de la nuit, il est nécessaire d'augmenter l'apport énergétique de la ration alimentaire pour atteindre des quantités d'énergie équivalentes à celles d'un grand sportif.

### Sources :

Avis de l'ANSES 2017-SA-0143 relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans.  
Nutrition de la personne âgée – Edition Elsevier Masson 4ème édition

\* Mitocondrie : Élément du cytoplasme de la cellule animale ou végétale dont le rôle essentiel est d'assurer l'oxydation, la respiration cellulaire, la mise en réserve de l'énergie par la cellule et le stockage de certaines substances. (Larousse)