

Lorsqu'on parle de dépense énergétique, qu'entend-on par là, est-ce que l'élimination est prise en compte?

Henri, Carouge

La dépense énergétique se répartit, chez l'adulte en bonne santé, en trois composantes: le métabolisme de repos, la dépense liée à l'activité physique, l'effet thermique des aliments. L'élimination, comme je suppose que vous l'entendez, concerne l'urine et les selles. Sans pathologie, l'énergie contenue dans ces derniers est insignifiante. Par contre, en cas de malabsorption, des graisses peuvent se retrouver dans les selles, avec une valeur énergétique non négligeable. C'est d'ailleurs sur ce principe que reposent certains médicaments contre l'obésité, en réduisant la digestion des graisses par inhibition d'une enzyme sécrétée par le pancréas. Il arrive aussi que certains patients diabétiques perdent du sucre dans les urines lorsque leur maladie est mal contrôlée ou inaugurale. Le métabolisme de repos correspond à l'énergie nécessaire pour le fonctionnement et l'entretien du corps. Elle représente 60 à 75% de la dépense totale, selon la taille, l'âge et le sexe. Si vous souhaitez le calculer en fonction de vos données personnelles: [www.esculape.com/generale/calculatrice\\_biometrie.html](http://www.esculape.com/generale/calculatrice_biometrie.html). L'activité physique correspond à toute dépense liée au mouvement, tant les activités quotidiennes que les exercices physiques plus intenses, soit 15 à 30 % de la dépense totale. Quant à l'effet thermique des aliments, il est lié au coût énergétique de la digestion des aliments.

L'être humain est incapable de fabriquer de l'énergie, il doit la puiser dans ses réserves ou à l'extérieur, en mangeant. De même, il ne consomme pas d'énergie, mais la dépense en la restituant au milieu extérieur sous forme chimique, mécanique, thermique. C'est bien connu: «rien ne se perd, rien ne se gagne, tout se transforme».

Ainsi, un poids stable signifie que les entrées sont égales aux dépenses. A contrario, un gain de poids signale que les entrées sont supérieures aux dépenses. Pour le reperdre, il existe trois solutions: diminuer la quantité de nourriture ingérée, augmenter l'activité physique ou allier les deux, et cela, tous les jours!

Tania Lehmann.