

# Un Budget calories simple pour vos journées

---

Les informations qui suivent vous seront utiles, mais à elles seules, elles ne suffisent pas... Car notre organisme est plus complexe qu'une machine ou un robot, une simple approche quantitative de nos besoins est incomplète.

Il est quand même bon de vérifier de temps en temps le budget calories quotidien que l'on peut s'octroyer afin que nos apports énergétiques restent en harmonie avec nos dépenses en fonction de notre poids (ou celui que l'on vise). C'est un peu comme si vous rouliez en voiture: sans compteur de vitesse vous ne saurez pas que vous en êtes en excès ou si vous êtes en sécurité, mais par ailleurs si vous avez le regard toujours fixé sur le compteur... vous ne voyez plus la route !

Mais revenons à ce budget, il doit tenir compte de plusieurs éléments

- **Le Maintien de notre organisme:**

afin d'assurer le maintien de toutes nos fonctions vitales au quotidien, le bon fonctionnement des organes, etc., il faut compter environ **30kcal par kg de poids et par jour**. Exemple: 2.400kcal/jour pour une personne de 80kg (pour simplifier et en imaginant que les besoins seraient homogènes au cours de la journée, cela fait 100kcal/heure en première approximation) et puis il y a :

- **L'Activité sportive:**

il faut ajouter de quoi faire face à nos dépenses liées à nos activités, par exemple pour le cyclisme, entre 0,15 et 0,17 kcal/kg de poids/minute de vélo.

Je ne peux pas vous donner ici les chiffres pour tous les sports, mais pour la course à pieds, sachez que selon qu'on est cool en endurance, ou en vitesse, ça peut varier de 0,15 à 0,30 kcal/kg de poids/minute.

Vous pouvez trouver un tableau complet sur :

<http://www.regimesmaigrir.com/calories/calories-depensees-par-activite.php>

Prenons l'exemple de la personne de 80kg ci-dessus: si elle s'entraîne en cyclisme de manière relativement intensive pendant 1h, il va lui falloir (0,17Kcal x 80kg x 60') soit 816 kcal en plus

Mais comme le "budget exercice" tient aussi compte des calories "maintien de base", pour ne pas les compter 2 fois, il convient de les retrancher du budget. Il faut donc retirer les calories correspondant à 1h de maintien de base, soit 100kcal pour une personne de 80kg

Ainsi le budget calories pour une personne de 80kg qui fait 1h de vélo intensive sera de 3.116 kcal pour la journée (= 2.400 + 816 - 100).

Il vous faudra ensuite connaître la valeur calorique des différents aliments que vous consommez, des tables existent pour cela, ou des sites internet qui permettent un calcul approximatif:

<http://www.caloriesparaliments.com/>

<http://www.les-calories.com/>

Dans le cas où l'on considère que l'on a un certain nombre de kg à perdre, 10kg par exemple, on peut anticiper en avançant par palliers (la progressivité est toujours une des conditions essentielles à notre succès dans la durée): on calcule notre budget sur la base d'un poids 2 ou 3kg inférieur à notre poids actuel, puis quand on a perdu ces 2 ou 3 kg, on passe alors au pallier suivant...

Ainsi que je vous le disais, ces informations nous sont utiles occasionnellement pour faire le point, mais vous comprenez pourquoi les régimes qui s'appuient uniquement là-dessus sont fatidieux...

Pour vous aider à calculer votre budget pour les journées d'entraînement et les journées off nous vous avons fait un tableau récapitulatif ci-dessous:

## Calculez votre Budget Calories Théorique pour la Journée

### Kcal

**a) Maintien de votre Organisme** (*votre poids en Kg x 30*)..... +

Environ 30 kcal / kg de Masse Corporelle/ Jour pour faire face à la dépense énergétique de base

**b) Activité sportive** (*le nb de kcal prend également en compte vos calories de base pendant l'exercice*)

- **Cyclisme** (entre 0,15 et 0,17 kcal) x (poids en kg) x nb de minutes..... +

- **Natation** (entre 0,13 et 0,16 kcal) x (poids en kg) x nb de minutes..... +

- **Entraînement de Force** (0,1kcal) x (poids en kg) x nb de minutes..... +

- **Course à Pied** (entre 0,14 et 0,29 kcal) x (poids en kg) x nb de minutes +

0,14 correspondrait à un rythme approximatif de 6'50" au km

0,29 correspondrait à un rythme approximatif de 3'25" au km

**c) Retrancher les kcal liées au maintien de base déjà prises**

**en compte dans le budget "exercice"** ..... -

= une partie du montant a) en proportion de la durée de l'exercice

**Budget journée en kcal**    -> ->    \_\_\_\_\_  
.....

\*\*\* Exemple d'une personne qui pèse 80kg et qui va faire une heure de vélo rapide

a) calories de base  $80 \times 30 = + 2400$  kcal

(soit une moyenne de 100 kcal/h en 1ère approximation bien que cela ne soit pas linéaire)

b) calories pour 1h vélo rapide =  $0,17 \text{kcal} \times 80 \text{kg} \times 60' = + 816$  kcal

c) calories maintien de base déjà prises en compte pendant l'exercice

durée 1h = - 100kcal

(pour 1h30 d'exercice, dans ce cas ce serait - 150 kcal)

Soit Budget de cette personne pour la journée  $(2400 + 816 - 100) = \underline{3.116}$  kcal

### La Révolution Alimentaire du Sportif

Nicolas Elzéard <http://lameilleurecyclosportivedevotrevie.com/>

et Philippe Le Gourmet Végétarien <http://www.gourmet-vegetarien.com/>