

Le métabolisme de base

Késako ? Effectuer le calcul de votre métabolisme de base (MB)

C'est l'estimation de la quantité d'énergie (en calories) que votre corps utilise quotidiennement au repos, c'est à dire l'énergie nécessaire à assurer des fonctions comme la respiration, la digestion, le fonctionnement du cerveau, etc.... Connaître votre métabolisme de base vous permet ensuite d'estimer l'énergie dont vous avez besoin pour fonctionner suivant votre activité physique. Des facteurs pris en compte sont le poids, la taille et le sexe.

Pratiquer régulièrement un sport augmente la masse musculaire. Cette masse « maigre » consomme plus de calories que la masse grasse, même quand le corps est au repos. Donc plus vous êtes musclé, plus votre besoin en calories sera élevé, même pour maintenir votre corps au repos.



Comment calculer votre métabolisme de base ?

Le métabolisme de base découle d'une formule communiquée en 1918 à un journal scientifique qui en fait la publication en 1919 ⁽¹⁾. Attention toutefois : Cette formule n'est valable que dans la tranche de 151cm à 201cm, pour un poids compris entre 25kg à 124.9kg et pour un âge allant de 21 à 70 ans.

Formule de Harris et Benedict

$$MB(\text{Homme})=13,7516*\text{Poids}(\text{kg})+500,33*\text{Taille}(\text{m})-6,7550*\text{Age}(\text{an})+66,473$$

$$MB(\text{Femme})=9,5634*\text{Poids}(\text{kg})+184,96*\text{Taille}(\text{m})-4,6756*\text{Age}(\text{an})+655,0955$$

Depuis 1984, Roza et Shizgal proposent une formule améliorée ⁽²⁾ de celle de Harris et Benedict. Cette formule est utilisée par différents calculateurs sur le Web, ce qui vous évite d'effectuer vous-même le calcul ! (voir par exemple <http://www.calculersonimc.fr/>).

Formule améliorée de Harris et Benedict par Roza et Shizgal (1984)

$$MB(\text{Homme})=13,707*\text{Poids}(\text{kg})+492,3*\text{Taille}(\text{m})-6,673*\text{Age}(\text{an})+77,607$$

$$MB(\text{Femme})=9,740*\text{Poids}(\text{kg})+172,9*\text{Taille}(\text{m})-4,737*\text{Age}(\text{an})+667,051$$

Maintenant que vous connaissez votre métabolisme de base, vous devez encore connaître combien de calories vous consommez en plus pour effectuer vos tâches journalières, que ce soit le bureau, le ménage, le sport, un travail manuel, etc. chaque activité physique ou intellectuelle consomme des calories. Ainsi, le tableau ci-dessous explique quelle est votre dépense énergétique réelle en partant de votre métabolisme de base (MB).

Votre profil	Signification	Votre dépense quotidienne
Sédentaire	Pratiquement aucun exercice	MB x 1,2
Légèrement actif	Vous faites parfois des exercices physiques (1 à 3 fois par semaine)	MB x 1,375
Actif	Vous faites régulièrement des exercices physiques (3 à 5 fois par semaine)	MB x 1,55
Très actif	Vous faites quotidiennement du sport ou des exercices physiques soutenus	MB x 1,725
Extrêmement actif	Votre travail est extrêmement physique ou bien vous êtes un grand sportif	MB x 1,9

La balance énergétique

Idéalement, il devrait y avoir un équilibre entre les apports énergétiques (ce que l'on mange) et les dépenses. Connaître votre dépense énergétique vous permet donc de mieux gérer votre alimentation.

Lorsque l'on dépense plus que ce que l'on mange. Le corps puise dans ses réserves et on maigrit.

A l'inverse, si l'on mange plus que ce que l'on dépense, le corps met en réserve l'énergie de trop et on grossit.

Pour perdre du poids il vaut mieux envisager de manger un peu moins ET d'augmenter son activité physique !

EE/juillet 2017

Sources et références

⁽¹⁾ Harris JA, Benedict FG. A biometric study of basal metabolism in man. Washington, DC: *Carnegie Institute of Washington*, Publication no 279, 1919. <http://www.jstor.org/stable/83837>

⁽²⁾ The Harris Benedict equation reevaluated: resting energy requirements and the body cell mass. *Am J Clin Nutr* 1984 40: 1 168-82. <http://ajcn.nutrition.org/content/40/1/168.long>