

L'équilibre énergétique

est crucial pour préserver le poids corporel

En 2022, 6,5 adultes canadiens sur 10 avaient un embonpoint ou obésité



Normal ou poids insuffisant



Embonpoint



Obésité

Apport énergétique

« Apport énergétique » : les calories consommées provenant de toutes les sources d'aliments et de boissons.



Graisses : 9 calories par gramme

Alcool : 7 calories par gramme



Protéines : 4 calories par gramme

Les glucides comprennent :

Sucres : 4 calories par gramme

Amidon : 4 calories par gramme

Fibres : 2 calories par gramme*



Les études suggèrent que consommer et boire trop de calories provenant de toutes les sources (glucides, graisses, protéines et alcool) peuvent contribuer à la prise de poids avec le temps.

Dépense énergétique

« Dépense énergétique » : l'énergie utilisée pour effectuer des fonctions corporelles de base et une activité physique.



Métabolisme de base

(calories utilisées au repos : respiration, battements du cœur)



Effet thermique des aliments

(calories utilisées pour digérer et métaboliser la nourriture)



Activité physique spontanée

(mouvements subconscients : remuer, s'asseoir)



Activité d'exercice

(activité physique. intensité légère, modérée ou vigoureuse)

Toute augmentation de l'activité physique est bénéfique. Les activités d'intensité modérée à vigoureuse aident à maintenir un poids sain. Les activités de musculation peuvent renforcer la masse musculaire et augmenter le métabolisme de base.

Trouvez votre équilibre



Mode de vie sain

=



Régime alimentaire bien équilibré

+



Activités physiques régulières

+



Activité physique spontanée

+



Sommeil adéquat

+



Gestion du stress



Pour plus d'informations, rendez-vous à sugar.ca



Institut canadien du sucre

CENTRE D'INFORMATION SUR LA NUTRITION