

Chapitre 7

Le bilan thermique du corps humain

Document d page 159

L'équivalent calorique de l'oxygène

Dépenses énergétiques pour quelques activités physiques, pour un individu de 65 kg. La valeur de la dépense énergétique dépend notamment de la masse de l'individu et de son entraînement.

La conversion de l'énergie contenue dans les nutriments en énergie utilisable par les cellules nécessite du dioxygène. La dépense énergétique du corps humain peut donc être estimée indirectement grâce au volume de dioxygène consommé. En effet, la consommation d'un litre de dioxygène libère en moyenne une énergie de 4,8 kcal.

Activités physiques	Dépense énergétique (en kcal/30 min)
Rester assis (devant la télévision ou au bureau)	34
Marche (5 km/h), ménage, volley-ball récréatif et yoga	102
Badminton	154
Natation récréative et tennis en double	205
Bicyclette effort moyen, jogging léger	239
Escalade	375

D'après « Comprendre le tableau des dépenses et apports énergétiques »,

Université de Sherbrooke (Québec, Canada), www.usherbrooke.ca.