

La Vie en 2.0. ShowNotes - CCBY

Booster son métabolisme

Podcast en anglais a l'origine de cette presentation:

<https://youtu.be/eIY8pvR96N4?si=PPXNaNxHjs84v8wf>

La Dépense Énergétique Totale Quotidienne, se décompose en 4 parties: manger épicé

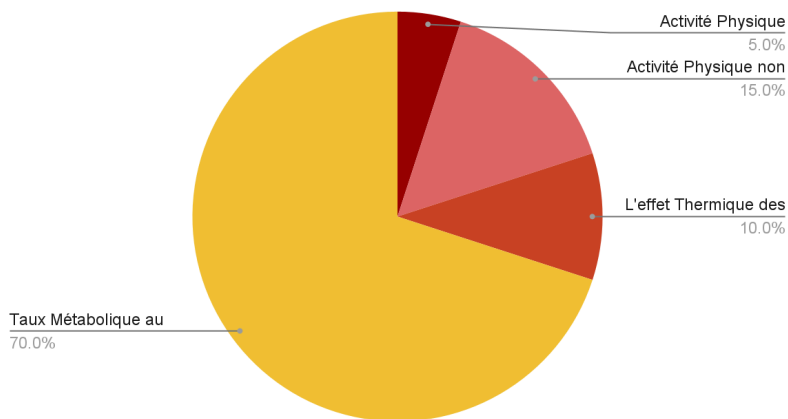
La Thermogenèse liée à l'Activité Physique Exercée : Calories brûlées pendant l'exercice intentionnel. 5 a 10%

La Thermogenèse liée à l'Activité Physique Non Exercée : Calories brûlées par les activités quotidiennes comme la marche, les gestes involontaires et les tâches ménagères 15-30%

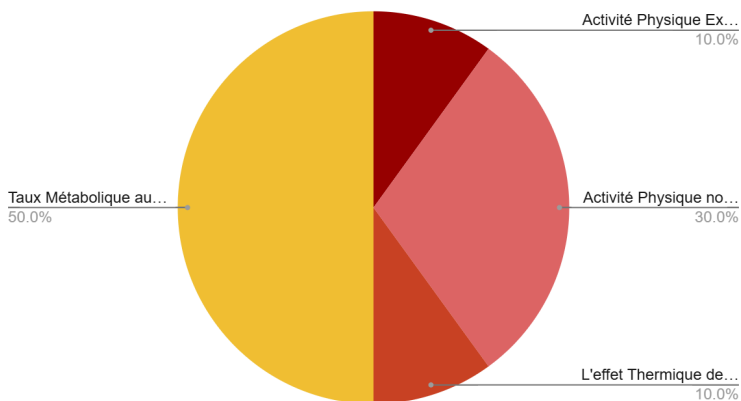
L'effet **Thermique des Aliments** : Calories utilisées pour la digestion, l'absorption et le métabolisme des aliments (~10 % de l'apport total).

Taux Métabolique au Repos: Dépense total - les autres ce qui représente 60-70%

Dépense Énergétique Totale (personne sédentaire)



Dépense Énergétique Totale (personne active)



Calculer votre Taux Métabolique au Repos

L'équation de Harris-Benedict

Hommes: $(10 \times \text{poids en kg}) + (6.25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{age en années}) + 5$

Femmes: $(10 \times \text{poids en kg}) + (6.25 \times \text{taille en cm}) - (5 \times \text{age en années}) - 161$

Les effets thermiques de la digestion des aliments, par catégories

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31021710/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7539343/pdf/JOMES-29-166.pdf>