

Calcul de votre dépense énergétique journalière

On sait que **métabolisme de base** (l'énergie dépensée au repos) dépend de votre **sexe, âge, poids et taille**. Il faut ajouter à votre métabolisme de base, vos dépenses en énergie dues à une activité physique.

Vous allez créer une feuille de calcul avec un tableur. Suivez les consignes suivantes :

- ouvrir le logiciel LibreOffice Calc
- Remplir et compléter vos caractéristiques en colonne : attention, **ne rentrer que les valeurs, pas les unités** (à la place de XXX)

| | A | B |
|---|-----------------|-----|
| 1 | Poids (en kg) | XXX |
| 2 | Taille (en cm) | XXX |
| 3 | Age (en années) | XXX |

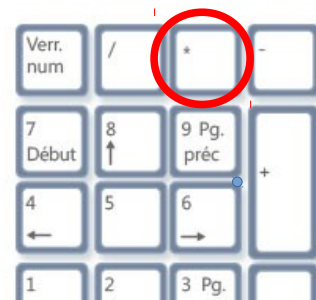
→ Si vous êtes une **fil**le, vous devez effectuer le calcul suivant en utilisant les fonctionnalités du logiciel « $= 9,5436 \times \text{POIDS} + 1,8496 \times \text{TAILLE} - 4,6756 \times \text{AGE} + 655,0955$ »

→ Si vous êtes un **garçon**, vous devez effectuer le calcul suivant en utilisant les fonctionnalités du logiciel « $= 13,7516 \times \text{POIDS} + 5,0033 \times \text{TAILLE} - 6,755 \times \text{AGE} + 66,413$ »

Il faut remplacer POIDS, TAILLE et AGE par les cellules du tableau contenant les données, c'est-à-dire en cliquant sur la cellule contenant la données

| | A | B |
|---|---------------------------------------|------------|
| 1 | Poids (en kg) | XXX |
| 2 | Taille (en cm) | XXX |
| 3 | Age (en années) | XXX |
| 4 | | |
| 5 | Métabolisme de base (en kCal) | =9.5436*B1 |
| 6 | Métabolisme de base (en kJ) | |
| 7 | | |

Touche multiplication *



- Vous devez **convertir l'énergie calculée en kilojoules**.
= METABOLISME EN KILOCALORIES x 4,184

| | | |
|---|---------------------------------------|---------|
| 1 | Poids (en kg) | XXX |
| 2 | Taille (en cm) | XXX |
| 3 | Age (en années) | XXX |
| 4 | | |
| 5 | Métabolisme de base (en kCal) | XXX |
| 6 | Métabolisme de base (en kJ) | =B5*XXX |
| 7 | | |

- Ajoutez l'énergie dépensée avec les activités du jour selon les données ci-dessous : en plus de vos **activités sportives** (en moyenne sur une journée), vous ajouterez **6h de travail assis**.

| activité | consommation (kJ/h) |
|-------------------|---------------------|
| assis au travail | 350 kJ/h |
| marche | 1 200 kJ/h |
| vélo | 1 400 kJ/h |
| football | 1 800 kJ/h |
| natation | 2 000 kJ/h |
| danse | 2 000 kJ/h |
| course de vitesse | 3 000 kJ/h |

| | | |
|---|--|------|
| 5 | Métabolisme de base (en kCal) / jour | XXX |
| 6 | Métabolisme de base (en kJ) / jour | XXX |
| 7 | | |
| 8 | Dépense énergétique journalière | =B6+ |
| 9 | | |

Source (vous pouvez vérifier vos résultats ici) : <https://www.calculersonimc.fr/autres-calculs/metabolisme-de-base.html#top>