

## **BILAN 2**

En cas d'alimentation équilibrée, les apports énergétiques compensent les dépenses énergétiques. Ces dernières varient en fonction de plusieurs facteurs comme la taille, l'âge, le sexe ou l'activité physique de l'individu.

En revanche, si les apports sont trop importants, un stockage de nutriments sous forme de lipides intervient. L'**OBESITE** est souvent la conséquence d'un **BILAN ENERGETIQUE** positif : les apports énergétiques liés à l'alimentation sont supérieurs aux dépenses énergétiques de l'organisme.

L'exercice physique permet d'augmenter la consommation de nutriments et contribue à la lutte contre l'obésité. Bien souvent est associée une réduction des apports énergétiques alimentaires.

**OBESITE** : Excès de masse lipidique qui a des conséquences sur la santé. Elle s'estime à partir du calcul de l'IMC.

**IMC** : Indice de Masse Corporelle qui est égale à la masse d'un individu (Kg) divisée par le carré de sa taille (m<sup>2</sup>).

**BILAN ENERGETIQUE** : différence entre la quantité d'énergie apportée à un organisme par les nutriments et la quantité d'énergie dépensée par cet organisme.