

Document 2 : La dépense énergétique en fonction de l'activité

On a observé que, si un adolescent (âgé de 13 ans) regardait la télévision, ou (et) était assis à sa console de jeu ou (et) devant son ordinateur plus de 4 heures par jour, sa masse corporelle augmentait, indépendamment de ce qu'il mangeait. Etant assis devant son écran, il ne dépense que 270 kJ par heure. C'est ce que fait Victor la plupart du temps !

Etienne, le frère jumeau de Victor, (13 ans aussi) ne grossit pas : il aime marcher, notamment avec son chien. Pendant sa promenade, il utilise 750 kJ par heure.

La mère de Victor ne comprend pas pourquoi celui-ci grossit alors qu'il mange comme son frère Etienne. Le médecin conseille à Victor de se mettre au sport, ou bien de faire du vélo, ou bien encore tout simplement de marcher (comme Etienne).

S'il faisait une heure de vélo deux ou trois fois dans la semaine, sa dépense énergétique serait, pendant cette activité, d'environ 1 000 kJ et s'il préférerait le football, celle-ci pourrait monter à 2 000 kJ (par heure).

En nageant une heure, la dépense énergétique est de 2 600 kJ, et lors d'une course de fond (marathon) elle peut même atteindre 3 000 kJ (par heure).

La lutte contre la vie sédentaire est le meilleur moyen de prévention de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent.

Sédentaire = être souvent assis et ne pas trop se « bouger » !