

Guide Pratique : Interpréter votre Métabolisme de Base (MB) et Ajuster vos Apports

Comprendre votre Métabolisme de Base

- Le MB représente l'énergie minimale que votre corps dépense au repos pour maintenir ses fonctions vitales (respiration, circulation, température).
- Ce chiffre ne prend pas en compte votre activité physique quotidienne ou sportive.
- Il est le point de départ indispensable pour calculer votre Dépense Énergétique Journalière Totale (DEJT).

Calculer votre Dépense Énergétique Journalière Totale (DEJT)

- Sédentaire (peu ou pas d'exercice) : $MB \times 1,2$
- Légèrement actif (1 à 3 jours/semaine) : $MB \times 1,375$
- Modérément actif (3 à 5 jours/semaine) : $MB \times 1,55$
- Très actif (6 à 7 jours/semaine) : $MB \times 1,725$
- Extrêmement actif (travail physique ou entraînement quotidien intense) : $MB \times 1,9$

Ajuster vos apports selon vos objectifs

- Perte de poids : Visez un déficit modéré de 200 à 500 kcal par rapport à votre DEJT.
- Maintien : Consommez un nombre de calories égal à votre DEJT.
- Prise de masse : Visez un surplus léger de 200 à 300 kcal par rapport à votre DEJT pour limiter la prise de gras.

Checklist de suivi hebdomadaire

- Pesez-vous à jeun, une fois par semaine, pour observer la tendance plutôt que les variations quotidiennes.
- Ajustez vos apports de +/- 100 kcal si votre poids stagne ou varie trop rapidement (plus de 0,5kg par semaine).
- Assurez-vous que vos apports en protéines restent élevés (1,6g à 2g par kg de poids de corps) pour préserver votre masse musculaire.
- Hydratez-vous suffisamment (minimum 2L d'eau par jour) pour soutenir votre métabolisme.