

## Calcul du métabolisme de base

Comment calculer notre métabolisme de base ? Avec la formule de Harris et Benedict, recalculée par Roza et Shizgal (1994) une pour les femmes et une pour les hommes.

Femmes :  $MB = 9,740 \times P + 172,9 \times T - 4,737 \times A + 667,051$

Hommes :  $MB = 13,707 \times P + 492,3 \times T - 6,673 \times A + 77,607$

MB = Métabolisme de Base (en Calories)

P = Poids (en kg)

T = Taille (en mètre)

A = Age (en années)

Après avoir calculer le MB, on affecte les coefficients ci-dessous :

1.375 si on est sédentaire

1.560 si on pratique une activité physique légère

1.640 si on pratique une activité physique modérée

1.820 si on pratique une activité physique intense

On remarquera au passage que :

- A poids, taille et âge égal, les hommes ont un métabolisme de base plus important que les femmes.
- Plus on est grand et lourd, plus on dépense de l'énergie (c'est pas juste !)
- Avec l'âge, notre métabolisme basal diminue.

	Femme	Homme
Poids en kg	75	110
Taille en mètre	1,45	1,76
Age	45	45
Métabolisme de base en repos	1 435,09	2 151,54
Métabolisme si sédentaire	1 973,25	2 958,37
Métabolisme si APS légère	2 238,74	3 356,40
Métabolisme si APS modérée	2 353,55	3 528,53
Métabolisme si APS intense	2 611,87	3 915,80