

## La balance énergétique

### La balance énergétique c'est quoi ?

Le poids peut être comparé à une balance. La balance énergétique est l'équilibre entre nos apports et notre dépense d'énergie.

Les apports correspondent à ce que nous mangeons et buvons pour donner de l'énergie à notre corps.

La dépense correspond à notre métabolisme de base (fonctionnement de nos organes vitaux), la thermogénèse alimentaire (digestion des aliments) ainsi que notre activité physique.

Pour un équilibre de la balance il faut que les apports soient égaux à la dépense. C'est mathématique 😊

Si nos apports sont équivalents à notre dépense énergétique, le poids reste stable.

Si nos activités physiques sont moins importantes que nos apports énergétiques, le poids augmente et vice versa.

