

Document 1 : croissance du % de personnes obèses en France



Voir graphique d'après : <http://www.reeducspe.com/surpoidsobeacutesiteacute1.html>

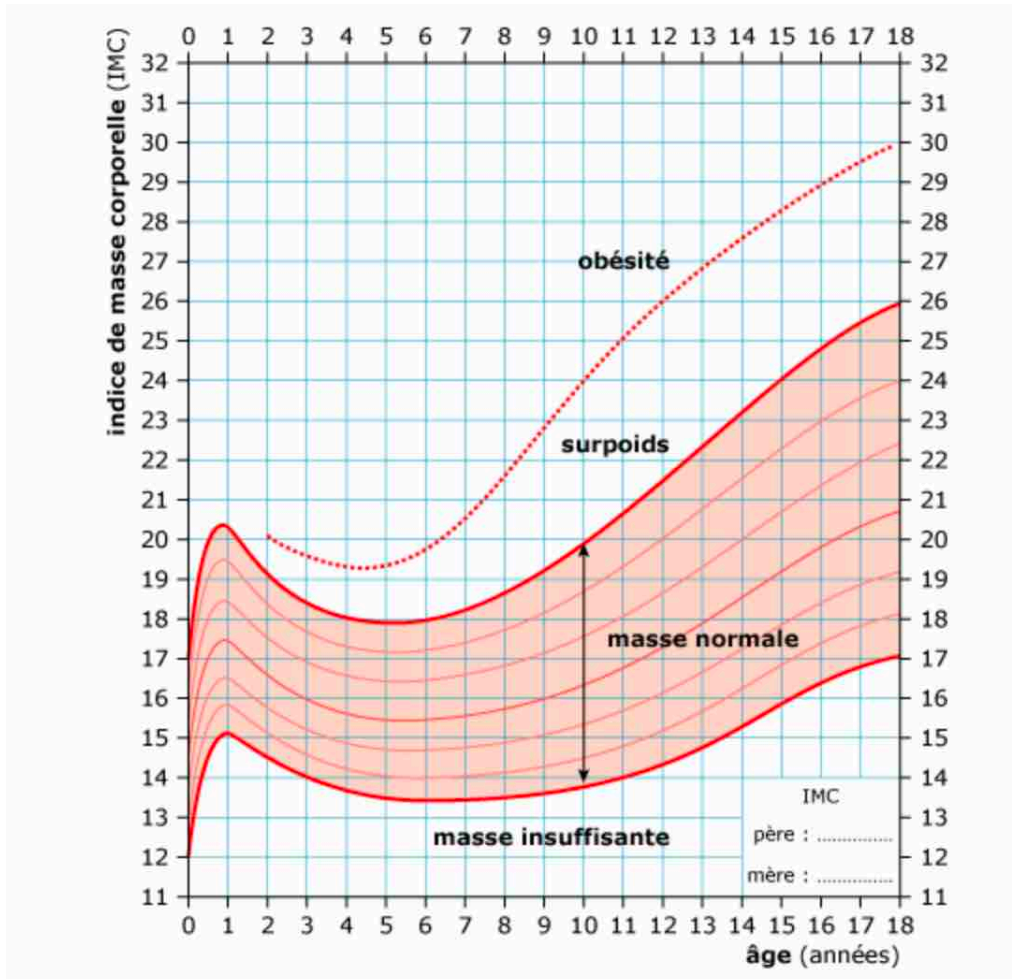
A partir de l'analyse des documents suivants, expliquez comment lutter efficacement contre la prise de poids.

Calculez de votre IMC :

C'est la masse (en kg) divisé par le carré de la taille (en mètre)

Situez-vous sur la courbe.

Document 2 : Courbe de l'indice de masse corporelle en fonction de l'âge.



Document 3 : Tableau des besoins énergétiques par sexe et par âge.

Age	Hommes	Femmes
10 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j
15-20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j
20-45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j
45-65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j

Document 4 : apport calorique par aliment

Un BigMac	509 kcal
Un pain au chocolat	286 kcal
Une pointe de bière	227 kcal
Un Mars	226 kcal
Un croissant	170 kcal
Un whisky-coca	150 kcal
Une canette de coca-cola (33cl)	148 kcal
Un yaourt sucré	105 kcal
Un biscuit Prince	90 kcal
Une pomme	55 kcal
Un concombre	10 kcal

Document 5 : dépense calorique par heure selon l'activité

Informatique	50 kcal
Marche	180 kcal
Vélo	360 à 500 kcal (selon la cadence)
Natation	480 kcal
Footing à faible allure	540 kcal
Tennis	600 kcal
Squash	900 kcal

D'après : <https://www.matthieuverneret.com/calories/>

Document 6 : Répartition des réserves énergétiques et utilisation en fonction de l'activité choisie

