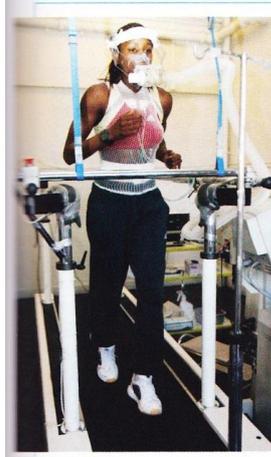
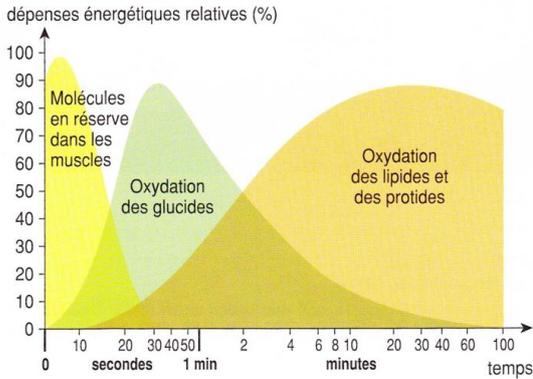


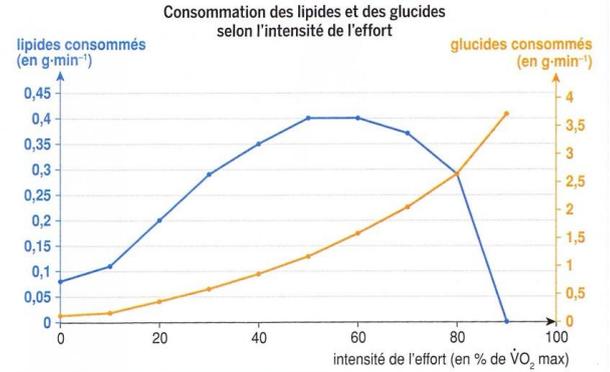
Activité : consommation des nutriments au cours de l'effort

Vous êtes nutritionniste et vous recevez un patient qui est légèrement en surpoids et souhaite perdre du poids. Expliquez lui, en utilisant les documents ci-dessous pourquoi vous lui recommandez d'effectuer une activité physique du style jogging.

Plus un effort est long, plus la dépense énergétique augmente et plus la quantité de nutriments oxydés est importante. Ces nutriments sont puisés soit directement dans les réserves des muscles eux-mêmes, soit à plus long terme dans le sang. Pour des raisons de disponibilité, la nature des nutriments utilisés évolue avec la durée de l'exercice (graphe ci-dessous).



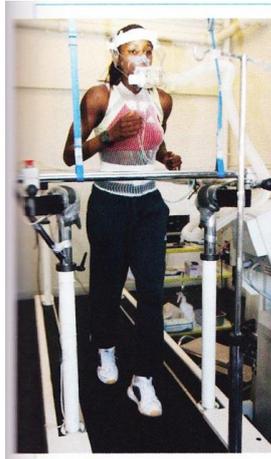
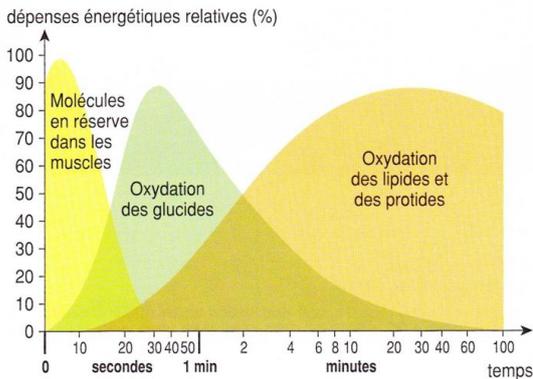
Lors de tests spécialisés, dont l'objectif est de déterminer une puissance d'effort optimale pour la régression des masses grasses, on cherche à préciser les conditions nécessaires à la plus grande consommation possible de lipides.



Activité : consommation des nutriments au cours de l'effort

Vous êtes nutritionniste et vous recevez un patient qui est légèrement en surpoids et souhaite perdre du poids. Expliquez lui, en utilisant les documents ci-dessous pourquoi vous lui recommandez d'effectuer une activité physique du style jogging.

Plus un effort est long, plus la dépense énergétique augmente et plus la quantité de nutriments oxydés est importante. Ces nutriments sont puisés soit directement dans les réserves des muscles eux-mêmes, soit à plus long terme dans le sang. Pour des raisons de disponibilité, la nature des nutriments utilisés évolue avec la durée de l'exercice (graphe ci-dessous).



Lors de tests spécialisés, dont l'objectif est de déterminer une puissance d'effort optimale pour la régression des masses grasses, on cherche à préciser les conditions nécessaires à la plus grande consommation possible de lipides.

