

## Brûler ses calories



*Regarder la T.V*  
*28 Kcal.*



*Marcher*  
*129 Kcal.*



*Faire de la boxe*  
*335 Kcal.*

Qu'entend-on par « brûler » ses calories ? Comparons notre corps à une machine, qui a besoin d'énergie pour fonctionner. Prenons l'exemple d'une voiture !

Nous savons que celle-ci consomme un certain nombre de litres de carburant pour parcourir 100 kilomètres. Notre organisme fonctionne de la même façon, sauf qu'il dépense de l'énergie en continu, même à l'arrêt, sous la forme de dépenses « basales » qui recourent les dépenses liées à la régulation de la température corporelle, la respiration, ou encore la digestion. A cela s'ajoutent les dépenses liées aux activités quotidiennes, par exemple travailler, marcher. Ainsi, brûler ses calories est assuré pour plus de la moitié par les fonctions de base de l'organisme, le reste dépendant de nos activités.

Un bon moyen de dépenser des calories est de booster son métabolisme en développant sa masse musculaire grâce à une activité sportive ! En effet, les calories sont brûlées pendant l'effort. L'organisme, étant pourvu d'une masse musculaire plus importante, dépensera davantage de kilocalories au quotidien ! Sachez également que les activités sportives d'intensité élevée comme le fractionné permettent de continuer à brûler des kilocalories même après l'entraînement.

Dans la pratique physique et sportive voici quelques exemples de dépenses caloriques pour vous aider à faire le bon choix. Pour une heure d'activité :

Crawl	800 kcal
Course à pied	700 kcal
VTT	500 kcal
Marche	170 kcal
Activité ménagère	100 kcal