

GRIMPE, POIDS et ALIMENTATION



*Espace  
Escalade*

Collection  
LA VIE DES BETES

## PROTOCOLE DE L'ENQUETE

**NB** : Le terme « Grimpeur » avec un « G » majuscule désigne l'ensemble des grimpeurs et des grimpeuses.

Les 50 Grimpeurs volontaires ont répondu à un questionnaire (annexe 1) qui visait à connaître, outre leurs « caractéristiques » (poids, taille, niveaux, âge, ...), l'évolution de leur poids depuis qu'ils pratiquent l'escalade à ALTISSIMO. Ensuite, un interrogatoire alimentaire visait à évaluer leur ration quotidienne moyenne à partir d'une journée représentative (annexe 2). Une « correction » était proposée si nécessaire, ainsi qu'une ration type.

Les grimpeurs ont été répartis en 3 niveaux selon leur niveau à ALTISSIMO « après travail »:

\* Niveau 1 :

- Femmes : jusqu'à 6a,
- Hommes : jusqu'à 6b ;

\* Niveau 2 :

- Femmes : de 6a+ à 7a,
- Hommes : de 6b+ à 7b ;

\* Niveau 3 :

- Femmes : supérieur à 7a ,
- Hommes : supérieur à 7b.

Ce découpage est évidemment un peu arbitraire, mais il nous semble correspondre à :

\* Niveau 1 :

Niveau que l'on peut atteindre à la fois sans être doué, et sans être un « acharné » de l'entraînement ;

\* Niveau 2 :

Niveau que l'on peut atteindre même si l'on n'est pas doué, à condition de s'entraîner régulièrement ;

\* Niveau 3 :

Niveau que l'on ne peut atteindre qu'avec un minimum de « don » et d'entraînement.

Pour effectuer des comparaisons entre les grimpeurs de différents niveaux, ainsi que pour estimer leur corpulence, nous avons utilisé leur IMC (voir annexe 4). L'IMC est moins précis qu'une mesure directe de la masse grasse (DEXA ou pli cutané) mais c'était le seul moyen dont nous disposions.

Les besoins énergétiques selon l'activité figurant dans le petit tableau en haut de chaque enquête (annexe 2) sont calculés sur les bases suivantes :

Activité	Exemple	Dépense énergétique Femmes	Dépense énergétique Hommes
Repos :	Sujet alité	25 kcal/kg	30 kcal/kg
Légère :	2 séances/semaine d'escalade, et aucune autre activité	35 kcal/kg	40 kcal/kg
Moyenne :	Idem + travail physique ou 1 à 2 footing/semaine, Ou 4 séances/semaine d'escalade.	40 kcal/kg	45 kcal/kg
Forte :	Activité sportive 5 à 6 fois/semaine.	45 kcal/kg	55 kcal/kg
Exceptionnelle :	Activité sportive quotidienne + Week-end actif.	55 kcal/kg	62 kcal/kg

Pour juger l'adéquation entre les apports alimentaires (déterminés par l'enquête) et les dépenses énergétiques de chaque Grimpeur, nous avons considéré que les apports sont:

- \* Normaux : s'ils sont égaux à +/- 10% du besoin énergétique,
- \* Inférieurs : s'ils sont inférieurs à [besoin énergétique – 10%],
- \* Supérieurs : s'ils sont supérieurs à [besoin énergétique + 10%].

Pour estimer qu'une alimentation est équilibrée, elle doit remplir les conditions suivantes :

- \* Protéines : entre 1 et 2 g de protéine par kilo de poids corporel,
- \* Lipides : 25 à 35 % des apports énergétiques,
- \* Glucides : 50 à 60 % des apports énergétiques,
- \* Sucres « simples » : < à 15 % des apports énergétiques.

Ces conditions sont assez tolérantes (par rapport aux « normes en vigueur » chez le Français de référence), mais il ne faut pas oublier que nous avons affaire à un public sportif.

## CARACTERISTIQUES EXTREMES ET MOYENNES DE LA POPULATION ETUDIEE

Sur les 50 Grimpeurs interrogés –dont 1/3 de grimpeuses- nous avons pu relever les caractéristiques extrêmes et moyennes suivantes :

	<u>MINIMUM</u>	<u>MAXIMUM</u>	<u>MOYENNE</u>
Age :	18 ans	49 ans	30 ans
Poids :	42 kg	99 kg	62.7 kg
Taille :	1.49 m	1.86 m	1.72 m
Ancienneté à ALTISSIMO :	1 mois	4 ans	3 ans
Ancienneté de la pratique en général :	1 mois	25 ans	7 1/2 ans
Niveau à vue :	4	8a	6a+
Niveau après travail :	5a	8c	6c+/7a
Apport énergétique quotidien en valeur absolue:	1525 kcal	5850 kcal	-
Apport énergétique quotidien ramené au poids corporel :	22.4 kcal/ kg	69.5 kcal/kg	-

On peut d'ores et déjà être surpris par les disparités entre les personnes fréquentant cette salle d'escalade : à part la taille, tous les chiffres varient au minimum du simple au double.

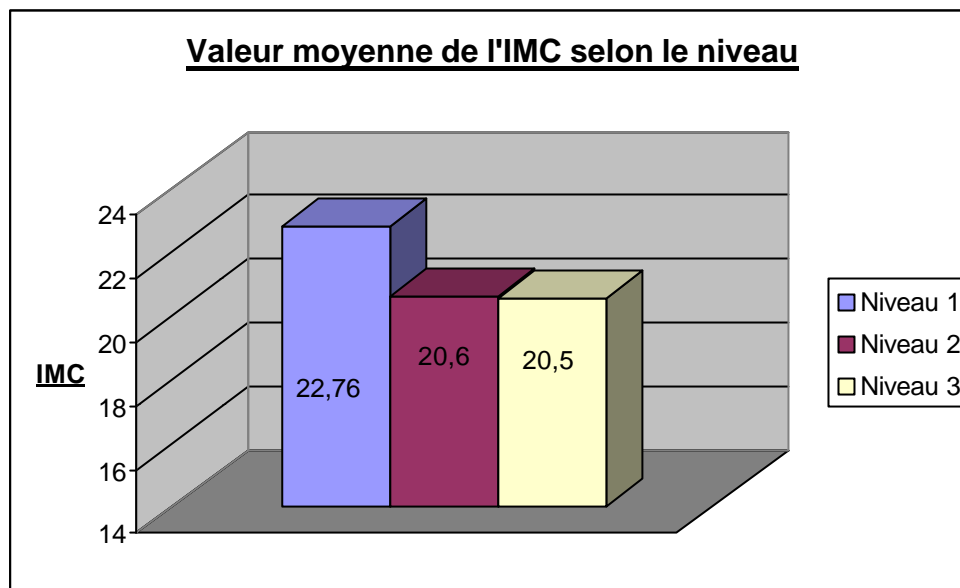
## CARACTERISTIQUES MOYENNES PAR NIVEAU

	<u>NIVEAU 1</u>	<u>NIVEAU 2</u>	<u>NIVEAU 3</u>
Age :	33 ans 1/2	29 ans et 7 mois	27 ans et 4 mois
Poids :	69 kg	59.4 kg	62.8 kg
Taille :	1.73 m	1.69 m	1.74 m
Ancienneté à ALTISSIMO :	2 ans et 2 mois	3 ans et 2 mois	2 ans et 9 mois
Ancienneté de la pratique en général :	7 ans et 9 mois	6 ans et 4 mois	9 ans et 3 mois
Niveau à vue :	6a	6c	7b+
Niveau après travail :	6b	7a	7c+/8a

### Rappel:

- \* Niveau 1 :
  - Femmes : jusqu'à 6a,
  - Hommes : jusqu'à 6b ;
- \* Niveau 2 :
  - Femmes : de 6a+ à 7a,
  - Hommes : de 6b+ à 7b ;
- \* Niveau 3 :
  - Femmes : supérieur à 7a ,
  - Hommes : supérieur à 7b.

## LES MEILLEURS GRIMPEURS SONT-ILS LES PLUS MAIGRES ?



Les chiffres parlent d'eux même : **l'IMC est bien corrélé négativement avec la performance.** Un Grimpeur de niveau 3 a un IMC inférieur de 10 % à celui d'un Grimpeur de niveau 1. Par contre, les IMC des Grimpeurs de niveau 2 et 3 sont quasiment identiques.

Pour vous permettre de mieux appréhender ce que signifie un tel écart, prenons un exemple concret :

**Pour une taille de 1.70 m** et selon qu'il appartienne au niveau 1, 2 ou 3 un grimpeur pèsera respectivement 65.6 kg, 59.5 kg ou 59.25 kg ; soit plus de **6 kg d'écart.**

**Pour un même poids de 65 kg**, un Grimpeur de niveau 1 mesurera 1.69 m, alors qu'un Grimpeur de niveau 3 mesurera 1.78 m ; soit **9 cm de plus.**

Deux hypothèses peuvent alors être émises :

1) Hypothèse « alimentaire » :

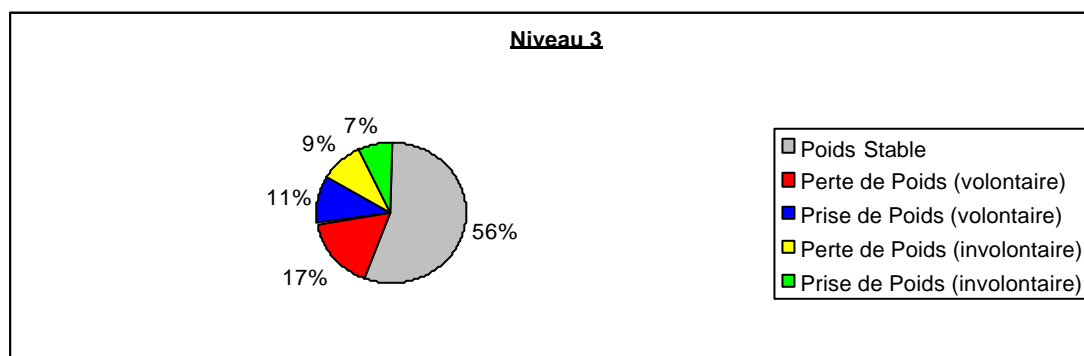
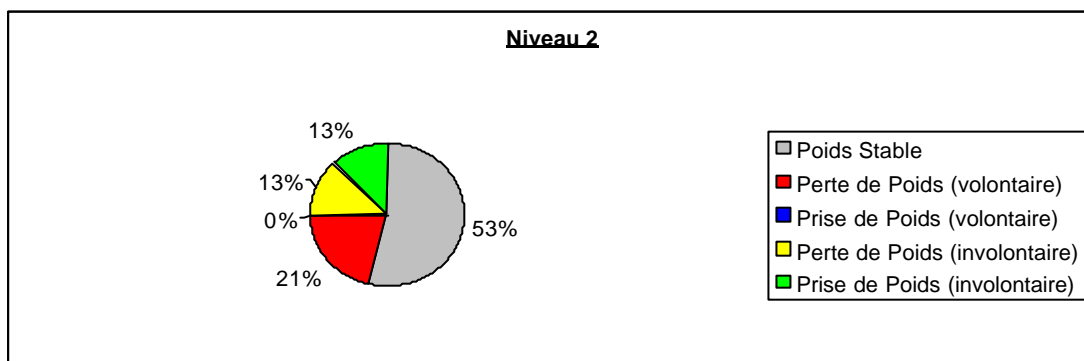
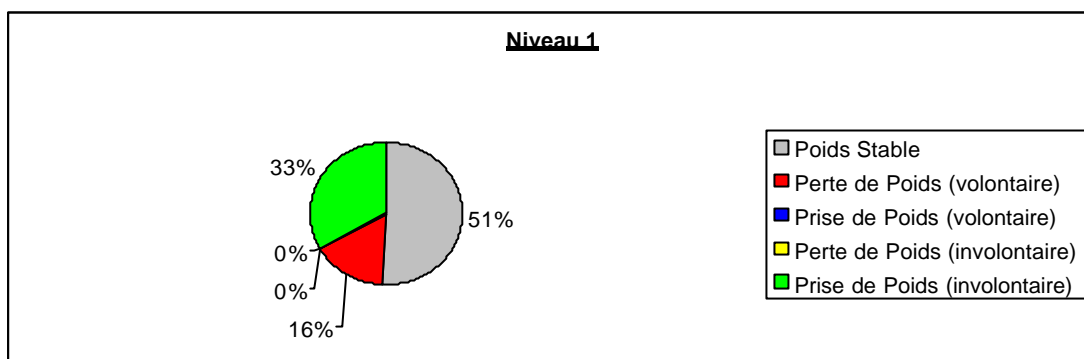
Les bons Grimpeurs s'alimentent mieux et/ou moins que les Grimpeurs de niveau inférieur.

2) Hypothèse « génétique » :

Les bons Grimpeurs sont naturellement plus maigres que les autres.

## EVOLUTION DU POIDS SELON LE NIVEAU

Si l'on suppose que les bons grimpeurs s'astreignent volontairement à un régime hypocalorique pour être plus maigres et donc plus légers, on doit théoriquement retrouver chez les Grimpeurs de niveau 3 une quantité importante de sujets ayant perdu volontairement du poids (en couleur rouge dans les graphiques).

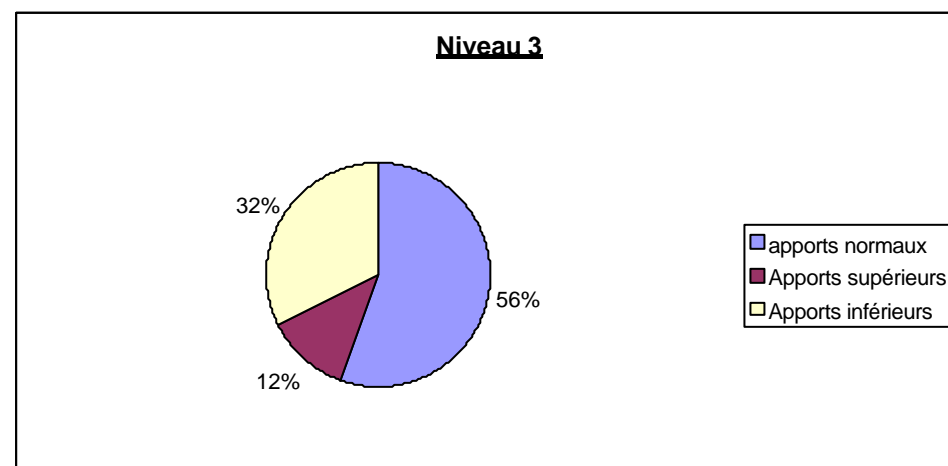
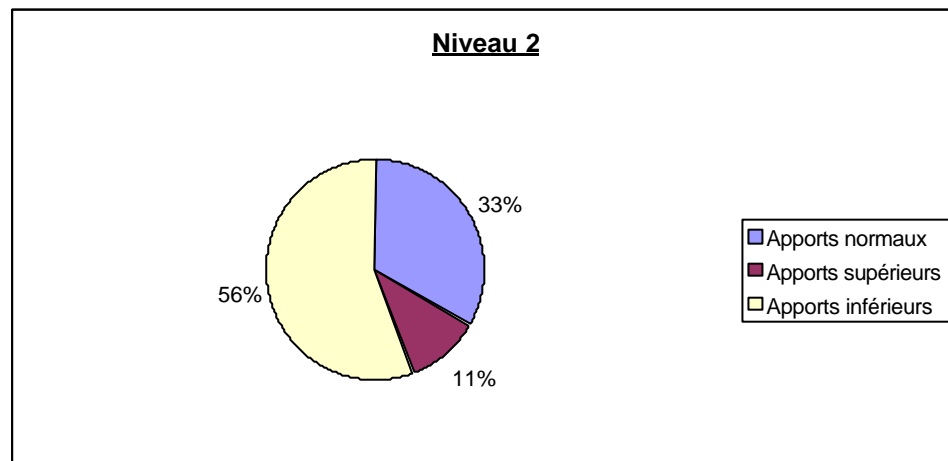
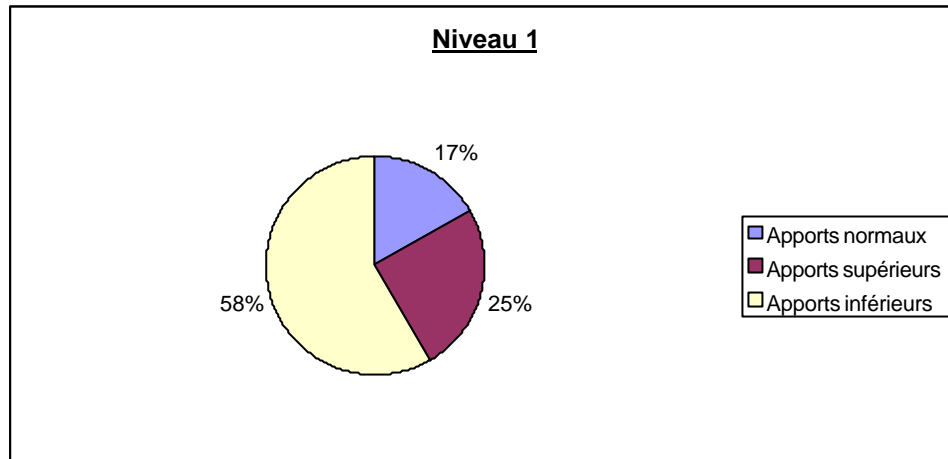


Cette hypothèse ne se vérifie pas car c'est dans le niveau 2 que l'on trouve le plus de sujet ayant volontairement perdu du poids.

Au passage, on notera tout de même que plus le niveau s'élève, et plus le % de sujets ayant un poids stable est important

## APPORTS ENERGETIQUES SELON LE NIVEAU

Les remarques précédentes sont confirmées lorsque l'on observe les apports énergétiques des sujets selon leur niveau.





Ce sont les Grimpeurs de **niveau 3** qui sont les moins nombreux à « se serrer la ceinture ». C'est aussi dans ce niveau que l'on trouve **le plus de sujets ayant des apports alimentaires énergétiques conformes à leurs besoins**.

En observateurs avertis, vous n'aurez pas manqué non plus de remarquer que 12 % des Grimpeurs de ce niveau ont des apports supérieurs à leurs besoins. Cela correspond presque parfaitement avec les 11 % de ces Grimpeurs qui déclarent avoir pris du poids (volontairement ou non).

Sachez aussi que tous considèrent que cela a eu une influence bénéfique sur leur performance (ce n'est jamais le cas –à une exception près- dans les 2 autres niveaux).

Inversement, **c'est chez les Grimpeurs les moins performants que l'on trouve le plus de décalage entre les besoins énergétiques et les apports alimentaires** : 17 % seulement des sujets ont des apports conformes à leurs besoins, et près de 60 % ont des apports alimentaires inférieurs à leurs besoins.

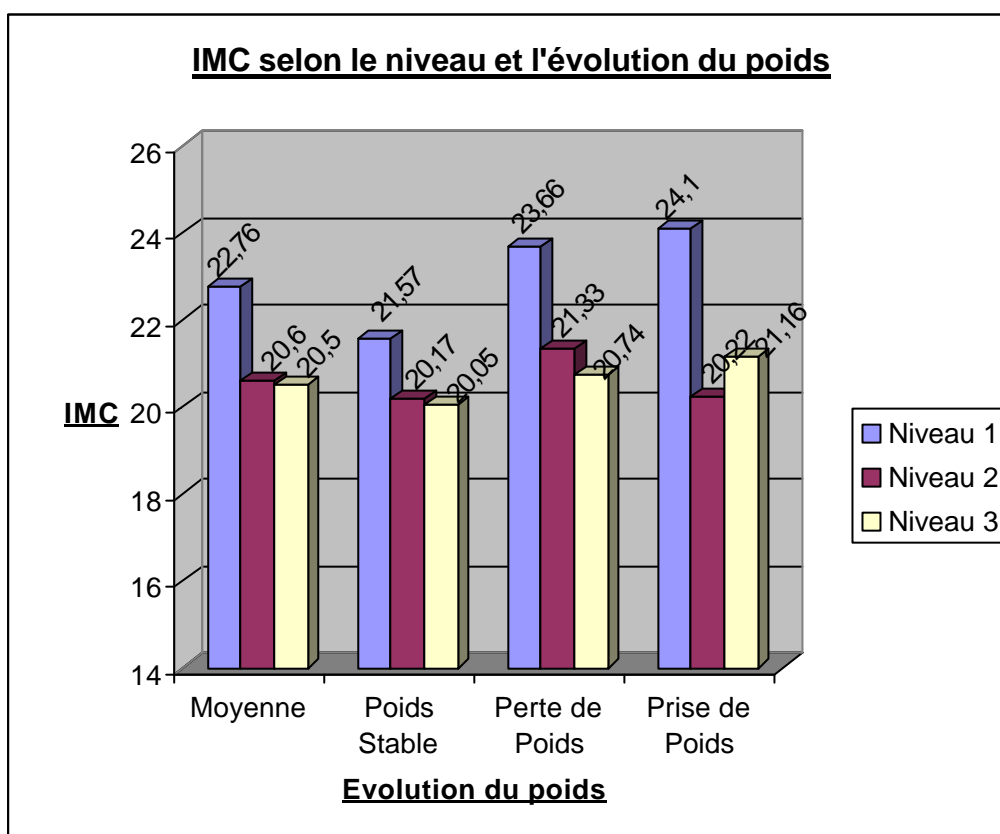
Cette dernière remarque est assez surprenante puisque c'est dans le groupe 1 que l'IMC est le plus élevé.

On notera enfin qu'il ne fait pas bon être Grimpeur « intermédiaire » (niveau 2) car c'est à la fois le niveau où l'on se « sous-alimente » le plus et où l'alimentation est le moins souvent pléthorique.

## POIDS « INNE » ET POIDS « ACQUIS » SELON LE NIVEAU

Les grimpeurs de niveau 3 ayant à la fois les IMC les plus bas et étant les moins nombreux à se « sous-alimenter », on peut imaginer alors qu'ils sont naturellement –c'est à dire sans régime ou musculation- plus maigres que les Grimpeurs de niveau inférieur.

Pour vérifier cette hypothèse, nous avons comparé les IMC des personnes qui ont déclaré ne pas avoir eu de variations de poids depuis qu'elles pratiquent l'escalade (« poids stable »).



On retrouve pratiquement les mêmes différences d'IMC entre les niveaux chez les sujets à poids stable que sur la moyenne des grimpeurs.

On peut donc en conclure que **chez les « bons Grimpeurs », il y a une tendance naturelle à être plus « maigre » que chez les Grimpeurs d'un niveau inférieur**. Il existe aussi une grande disparité entre le niveau 1 et les niveaux 2 et 3, ces 2 derniers ayant des profils assez similaires.

Il est aussi assez flagrant que **les Grimpeurs de niveau 1 déclarant avoir perdu du poids restent malgré tout très « lourds » : IMC = 23.66**. Toujours dans le niveau 1, les grimpeurs qui ont pris du poids sont encore plus « lourds » : IMC = 24.1.

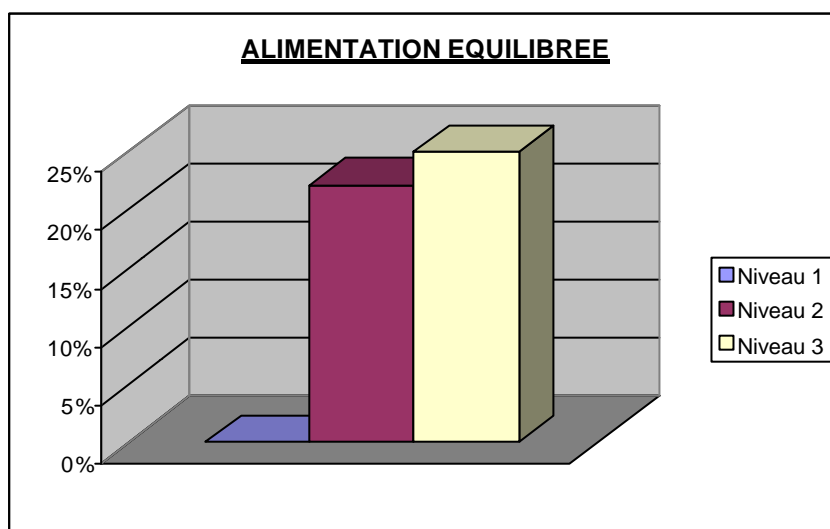
On comprend mieux à présent pourquoi, bien que ce soit le niveau où l'on se restreint le plus, le niveau 1 a un IMC moyen supérieur aux autres niveaux : les sujets qui ont maigri, comme ceux qui ont grossi, ont des IMC très élevés par rapport au reste de la population des Grimpeurs.

## MANGER MOINS N'EST PAS MANGER MIEUX

Nous n'avons pas manqué de nous étonner du « **paradoxe** » du **niveau 1** : Ces Grimpeurs sont majoritairement (58%) des « sous-alimentés » tout en ayant les IMC les plus élevés de la population totale d'ALTISSIMO. Même si des facteurs génétiques peuvent entrer en ligne de compte, il est surprenant que ces restrictions caloriques n'amènent pas de meilleurs résultats.

Peut être certains Grimpeurs ignorent-t-ils **qu'une alimentation hypocalorique ne fait pas forcément maigrir si elle est trop déséquilibrée**.

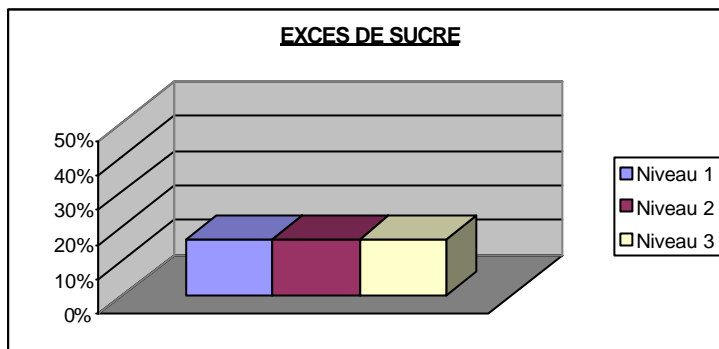
Si l'on se réfère à la définition que nous avons fixé d'une « alimentation équilibrée » (voir « protocole de l'enquête »), il s'avère alors **qu'aucun des Grimpeurs de niveau 1 n'a une alimentation équilibrée**.



Ils sont par contre entre 20 et 25 % dans les niveau 2 et 3 à s'alimenter de façon équilibrée.

Partant du principe que la (les) cause(s) du déséquilibre n'a (ont) pas le même effet suivant le type de nutriment concerné (protéine, lipide, glucide, sucre) et selon qu'il s'agit d'un manque où d'un excès ; nous avons essayé de trouver s'il existe un « déséquilibre type » caractéristique à chaque niveau.

La première constatation est l'**égalité** parfaite (env. 15 % des sujets) qu'il existe **entre les 3 niveaux** en ce qui concerne **la trop forte consommation de sucre** (soda, sucre en poudre et morceaux, miel, confiture, etc).



Ce n'est donc pas là que se trouve l'explication déterminante au « gros IMC » des Grimpeurs de niveau 1.

Mais ne perdons pas de vue non plus que si un excès de sucres rapides n'a que peu d'impact chez une personne ayant une activité physique importante (le sucre est « brûlé » au fur et à mesure de sa consommation), il peut -chez un sédentaire- conduire à une prise de poids.

Par contre, en ce qui concerne les autres éléments de l'alimentation (protides, lipides et glucides complexes), nous avons pu déceler :

A) Les Grimpeurs de **niveau 1** présentent une « trilogie » particulièrement intéressante :

- excès de lipides (45 %),
- excès de protéines (30 %),
- manque de glucides (45 %).

Sans trop caricaturer, on peut la supposer **caractéristique d'une alimentation hyper carnée** à base de charcuteries, viandes (grasses le plus souvent) et fromages, le tout **sans fruits ni légumes** bref, l'alimentation du « Français moyen ».

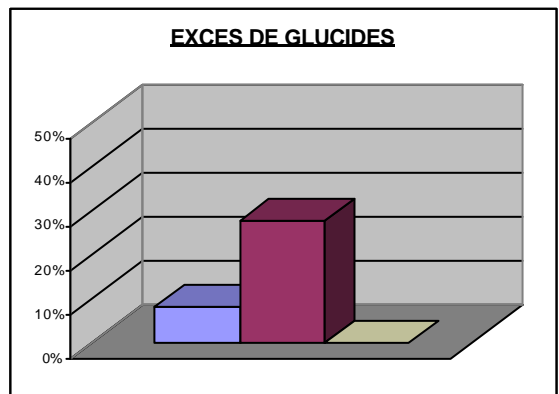
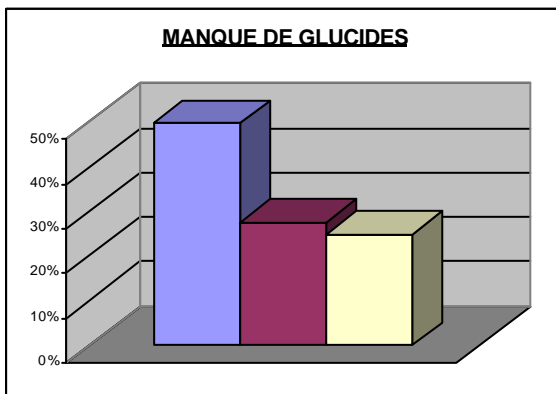
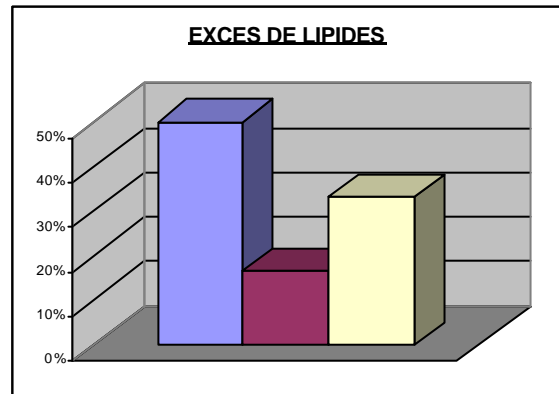
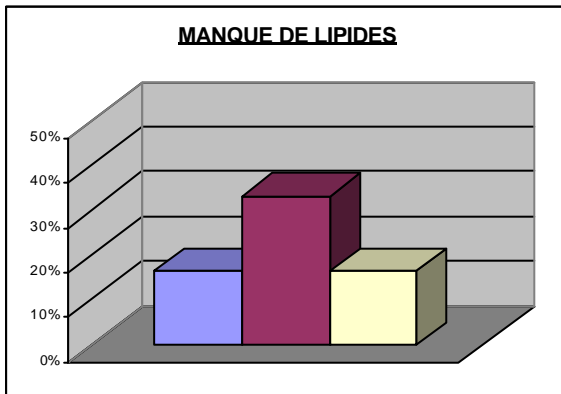
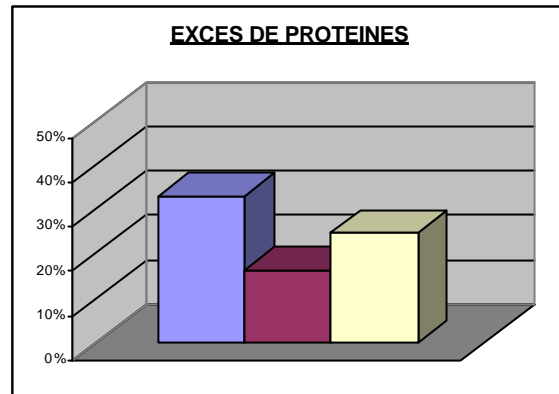
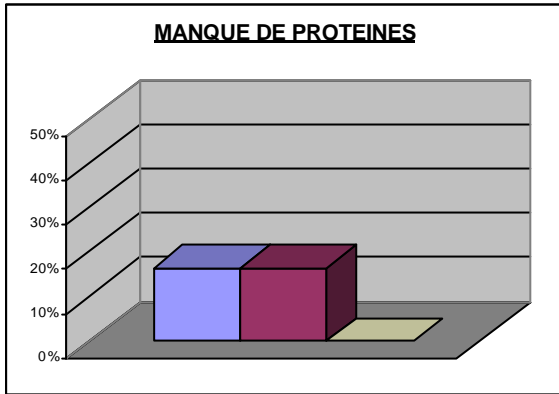
Alors même s'ils sont les champions du régime hypocalorique, on comprend à présent pourquoi les Grimpeurs du niveau 1 sont à la fois si nombreux à se « sous-alimenter » (58 %) et si peu nombreux (16 %) à avoir perdu du poids.

B) Pour être tout à fait objectif, on peut retrouver –à un degré moindre- la même tendance chez les grimpeurs de niveau 3 : ils sont respectivement un 1/3 et un 1/4 à consommer trop de lipides et trop de protéines.

Apparemment, cela produit chez eux moins d'effet que sur les Grimpeurs de niveau 1. Peut être peut-on évoquer la « loterie génétique » : ces Grimpeurs « font moins de gras » que les autres.

C) **Le niveau 2** est bien **le champion du régime amaigrissant**. On y trouve le moins d'excès de lipides et de protéines ; le plus de manque de lipides (le double des autres niveaux) et de protéines.

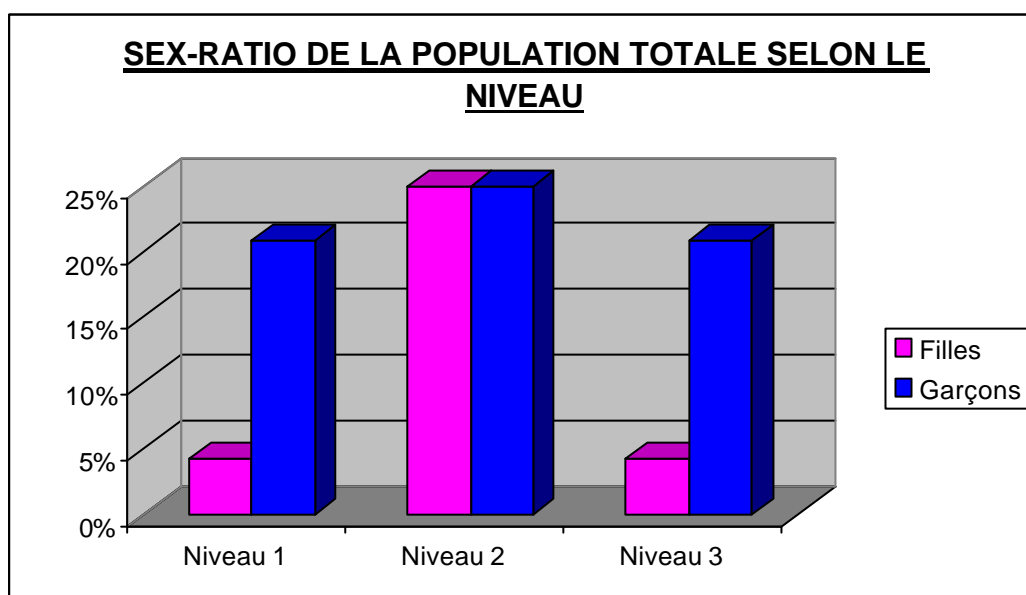
L'excès de glucides est à la fois logique (puisque'il y a moins de lipides et de protéines) et caractéristique d'une ration alimentaire d'un sportif faisant **excessivement** la chasse aux produits gras : viandes, huile, charcuteries, sauces, etc.



## LES GRIMPEUSES PROGRESSENT RAPIDEMENT OU ABANDONNENT RAPIDEMENT (?)

La population des grimpeuses mérite d'être traitée à part car elle présente quelques caractéristiques particulières.

Les filles représentent **1/3 de la population de l'enquête**. C'est dans le niveau 2 qu'elles sont le plus représentées (50 %). Elles sont par contre peu nombreuses dans les niveaux 1 et 3.



A la lecture des questionnaires, il est très intéressant de constater que **dans le niveau 1, les grimpeuses ont moins d'1 an de pratique de l'escalade**, contrairement aux grimpeurs de ce niveau parmi lesquels se trouvent une majorité des « vieux de la vieille ».

Si vous êtes féministes vous en conclurez que les grimpeuses progressent rapidement pour atteindre le niveau supérieur.

Si vous êtes macho vous en déduirez qu'elles se découragent vite et abandonnent la pratique de l'escalade si leur niveau stagne.

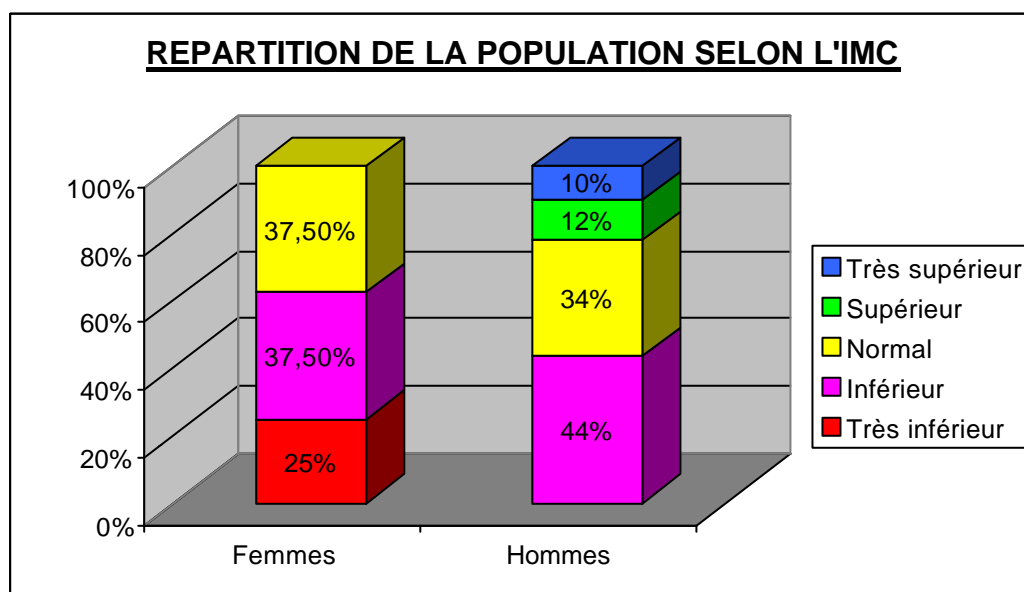
## LES GRIMPEUSES SONT « RELATIVEMENT » PLUS MAIGRES QUE LES GRIMPEURS

On considère habituellement que l'IMC « normal » est de 21 pour une femme, et 22 pour un homme.

En prenant un peu de marge (+/- 1), nous avons classé les populations de grimpeuses et des grimpeurs selon les valeurs d'IMC suivantes :

	Très inférieur	Inférieur	Normal	Supérieur	Très supérieur
IMC (grimpeuses)	16 à 17.9	18 à 19.9	20 à 21.9	22 à 23.9	24 et plus
IMC (grimpeurs)	17 à 18.9	19 à 20.9	21 à 22.9	23 à 24.9	25 et plus

Nous attirons votre attention que si des IMC inférieurs aux « normes » sont généralement le signe d'une certaine maigreur bien compréhensible pour des Grimpeurs ; par contre, des valeurs d'IMC < à 18.5 sont beaucoup plus préoccupantes (voir « l'IMC », Annexe 4).



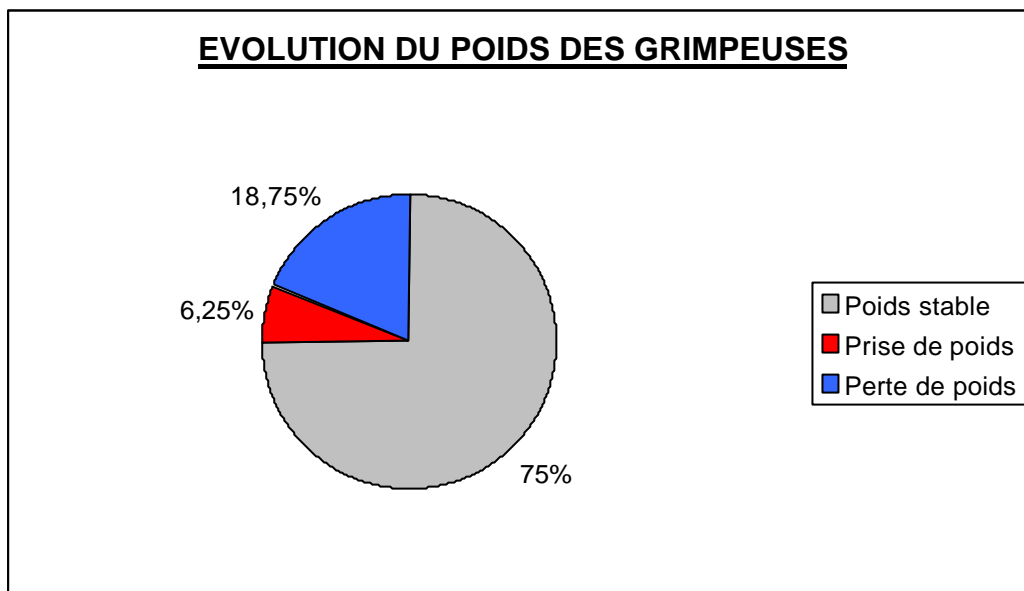
On peut d'ores et déjà constater qu'il n'y a aucune grimpeuse dans les catégories d'IMC supérieur ou très supérieur alors que cela représente environ 1/5 de la population masculine.

Inversement, **25 % des grimpeuses ont des IMC qualifiés de « très inférieurs »**, ce qui n'est jamais le cas chez les grimpeurs.

Nous n'avons pas de données sur l'IMC de la population féminine française âgée de 18 à 40 ans (les célèbres « ménagères de moins de 40 ans » ?); mais il

nous semble assez improbable que l'on y retrouve à la fois 25 % de sujets ayant un IMC inférieur à 17.9 et aucun sujet avec des IMC supérieurs à 22.

Pourtant, on ne peut pas non plus « accuser » la pratique de l'escalade d'avoir radicalement changé les IMC de nos grimpeuses car les modifications de poids constatées sont minoritaires (75 % ont un poids stable) et peu importantes (3 kg maximum).



Nous supposons donc que les filles attirées par l'escalade sont plus maigres que le reste de la population féminine et/ou que les personnes à IMC « supérieur » ou « très supérieur » ne persistent pas dans leur pratique de l'escalade et/ou n'ont pas souhaité se livrer à notre enquête.

Il ne s'agit que de suppositions car pour trancher avec certitude entre ces 2 hypothèses il faudrait relever l'IMC de toutes les personnes de sexe féminin lors de leur 1<sup>ère</sup> séance ; ce qui pourrait paraître un petit peu incongru lors d'une 1<sup>ère</sup> venue à ALTISSIMO.

Nous profitons de l'occasion pour faire remarquer aux grimpeuses que bien que la callipygie (voir page 289 du Petit Robert) ne soit pas dans l'air du temps, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse sous prétexte de performance ou de mode. D'ailleurs, **aucune des grimpeuses à IMC « très inférieur » ne figure dans le niveau 3.**



## CONCLUSIONS

Il semble indiscutable **qu'un IMC élevé** (par rapport aux normes de 22 et 21), donc un certain « embonpoint » soit **préjudiciable à la performance en escalade**. Il ne faut cependant pas pour autant tomber dans l'excès inverse car **tous les bons grimpeurs ou grimpeuses** (niveau 3) de notre test ont tous des **IMC supérieurs à 19**.

**On ne peut pas évoquer la seule « loterie génétique » pour expliquer la maigreur de certains spécimens et donc leur performances**. Elle entre certainement en jeu, mais s'ajoute à une **meilleure façon –quantitative et/ou qualitative- de s'alimenter**.

Cette aptitude à bien s'alimenter -ou du moins mieux que les Grimpeurs de niveau inférieur- n'étant pas forcément consciente, il est difficile de savoir si elle est **innée** (et fait alors partie du bagage génétique) **ou bien acquise** depuis l'enfance (« mange ta soupe si tu ne veux pas une fessée »).

Le **soucis de maigrir** n'est pas –loin s'en faut- l'apanage des bon Grimpeurs, mais plutôt celui des **Grimpeurs de niveau 1 et 2** pour qui une perte de poids est souvent nécessaire à une progression en escalade.

L'**inefficacité** –en terme de réduction pondérale- **des restrictions alimentaires** constatées chez certains Grimpeurs nous semble être plus le fait de **mauvaises connaissances diététiques** que d'une réelle prédisposition au surpoids.

Une **prise de poids** est le plus **fréquemment** jugée **néfaste** par les Grimpeurs qui sont toujours conscients qu'une **mauvaise façon de s'alimenter** en est la cause.

Elle peut cependant être **bénéfique** pour certains : c'est le cas pour les sujets naturellement très maigres et/ou peu musclés chez qui la pratique de l'escalade a développé « malgré eux » leur musculature ; ainsi que pour ceux ayant pratiqué la musculation afin de gagner de la force.

Enfin, bon nombre de Grimpeurs ont, grâce à des « régimes » plus ou moins raisonnables, perdu du poids ; mais sans pour autant atteindre le niveau des meilleurs. En effet, il ne faut pas oublier que **la performance en escalade ne dépend pas uniquement du poids de corps**. D'autres paramètres -innés et acquis (par exemple le % de fibres rapides et les méthodes d'entraînement)- vont intervenir.

<p>En escalade comme dans tous les sports, une alimentation équilibrée et personnalisée pourra vous faire progresser, mais ne suffira pas à faire de vous un champion.</p>
--

## ESCALADE, POIDS ET ALIMENTATION

Etudiant en BTS diététique, je souhaite évaluer l'impact de la pratique de l'escalade sur le poids corporel. Vous pouvez contribuer à cette étude en remplissant le questionnaire ci-dessous et en répondant à une enquête alimentaire personnalisée (se renseigner à l'accueil pour les horaires). Pour répondre, remplir les espaces ( \_ \_ \_ \_ ) ou entourer votre choix (\*).

Merci de votre collaboration.

Nom : \_ \_ \_ \_ \_ Prénom : \_ \_ \_ \_ \_ Poids : \_ \_ \_ \_ kg

Sexe (H/F) : \_ \_ \_ \_ Age : \_ \_ \_ \_ ans Taille : \_ \_ \_ \_ m

*(le nom et le prénom sont facultatifs)*

1) Depuis combien de temps grimpez vous ? \_ \_ \_ \_ \_

2) Depuis combien de temps grimpez vous à ALTISSIMO ? \_ \_ \_ \_ \_

3) A ALTISSIMO, quel est votre niveau : A-vue : \_ \_ \_ \_ \_ Après travail : \_ \_ \_ \_  
\_ \_

\*\*\*\*\*

4) Depuis que vous grimpez à ALTISSIMO, votre poids :

\* a augmenté.

\* a diminué.

précisez : de \_ \_ \_ \_ kg

*(si votre poids est resté stable, passez directement à la **question 9**)*

5) Cette modification de votre poids a-t-elle eu sur votre niveau en escalade :

\* Un effet positif.

\* Un effet négatif.

6) Cette modification de votre poids est elle volontaire ?

\* Oui

\* Non

*(si la réponse est « Non » passez directement à la **question 10**)*

7) Est-ce pour améliorer vos performances en escalade que vous avez cherché à modifier votre poids ?

\* **Oui**

\* **Non**

8) Expliquer succinctement comment vous avez réussi à modifier volontairement votre poids :

---

---

---

---

*(passez ensuite directement à la [question 10](#))*

\*\*\*\*\*

9) Si votre poids est resté stable, est-ce volontaire ?  
**grossir.**

\* **Oui, malgré votre tendance à**

*(1 seule réponse possible)*

\* **Oui, malgré votre tendance à maigrir.**

\* **Non, malgré votre envie de maigrir.**

\* **Non, malgré votre envie de grossir.**

\*\*\*\*\*

10) Etes vous satisfait de votre poids actuel ?

\* **Oui**

\* **Non**

*(si la réponse est « oui », passez directement à la [question 12](#))*

11) Puisque vous n'êtes (toujours) pas satisfait de votre poids actuel, que comptez vous faire ?

---

---

---

---

12) Y-a-t-il des renseignements concernant la diététique que vous aimeriez connaître ?

---

---

---

---

## JOURNEE ALIMENTAIRE

Comparé à ton activité "Forte" (footing à midi + escalade le soir), l'apport calorique est insuffisant. Il est logique que tu maigrisses avec une telle alimentation, mais cet amaigrissement se fait aux dépens de la masse musculaire (il faudrait au moins 1 g de protéine/kilo de poids). Voilà certainement la raison de ta fatigue.

Les apports en Fer et en calcium ne sont pas couverts par une telle ration.

Il faut impérativement prendre un repas à midi

Nom: **W**

Prénom: W

Sexe: (H/F) h

Age: 37

Taille (cm): 180

Poids (kg): 68

Poids "idéal" 72,5

IMC: 20,99

Activité	Besoins (kcal/jour)	Besoins /poids idéal
Repos:	2040	2175
Légère:	2720	2900
Moyenne:	3060	3262,5
Forte:	3740	3987,5
Exceptionnelle:	4216	4495

### Apports totaux

**1585,8 kcal**

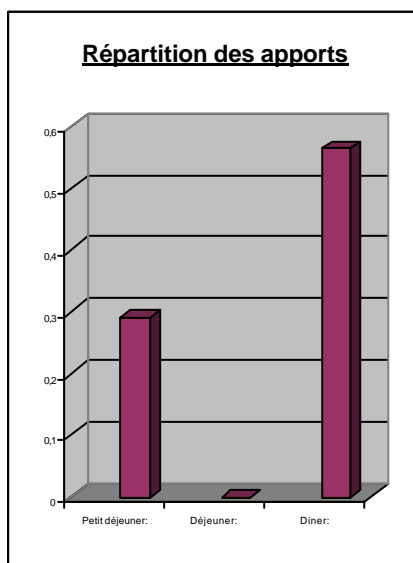
	Alcool	Protéines	Lipides	Glucides
Total (g):	0,0	43,685	38,34	266,5
Total (kcal):	0	174,74	345,06	1066
Répartition:	0,00%	11,02%	21,76%	67,22%
"Normes":	10 % maxi	12 à 15 %	30 à 35 %	50 à 55 %
g/kg :	-	0,64		

### Répartition des nutriments



■ Protéines  
■ Lipides  
■ Glucides

### Répartition des apports



### Répartition sur la journée

	%	"Normes"
Petit déjeuner:	29,11%	15 à 30 %
Déjeuner:	0,00%	35 à 40 %
Dîner:	56,41%	30 à 35 %
Collation:	14,48%	5 à 15 %

Petit déjeuner					
Aliments	Quantité	Energie	Protéines	lipides	Glucides
Allbran	50,0		6,5	1,7	23,0
Miel	40		0	0	30
Muesli	15		1,35	1,05	9,75
Lait 1/2 E	120		3,84	2,04	6
Jus de fruit	200		0,2	0	24
Total (g)		-	12	5	93
Total (kcal)		462	48	43	371

Déjeuner					
Aliments	Quantité	Energie	Protéines	lipides	Glucides
Total (g)		-	-	-	-
Total (kcal)		-	-	-	-

Dîner					
Aliments	Quantité	Energie:	Protéines	lipides	Glucides
Salade	60		0,72	0	1,2
Confiture	40		0	0	28
FB 20 %	125		10,625	4,25	4,5
Vinaigrette:	10		0,05	7,2	0,05
Huile	10		0	10	0
Pâtes cuites	350		14	1,75	80,5
Pain	50		3,5	0,35	27,5
Total (g)		-	29	24	142
Total (kcal)		895	116	212	567

Collation					
Aliments	Quantité	Energie	Protéines	lipides	Glucides
"Mars"	1		2,9	10	32
Total (g)		-	3	10	32
Total (kcal)		230	12	90	128

## RATION TYPE

Nom:	W
Prénom:	W
Apport (kcal)	

Aliments	Quantités	Energie	Protéines	Lipides	Glucides
Lait 1/2 E	100		3,2	1,7	5,0
Yaourt	0		0,0	0,0	0,0
From. PF	30		8,4	9,0	0,0
Viande Moy	150		30,0	16,5	0,0
Pain	250		17,5	1,8	137,5
P de Terre	300		6,0	0,0	60,0
Légume moyen	300		6,0	0,0	18,0
Fruit moyenne	400		2,0	0,0	48,0
Beurre	20		0,0	16,6	0,0
Huile	30		0,0	30,0	0,0
Sucre	30		0,0	0,0	30,0
Confiture	30		0,0	0,0	21,0
Vin rouge	250	165	0,0	0,0	0,0
Total (g):			73,1	75,6	319,5
Total (kcal):		165	292,4	680,0	1278,0
Répartition:		6,8%	12,1%	28,2%	52,9%
TOTAL (kcal):		2415,35			

### EQUIVALENCES:

- 1 yaourt : 125 ml de lait 1/2 écrémé,  
100 g de fromage blanc (20 % MG),
- 30 g de fromage à pâte ferme (gruyère): 40 g de fromage à pâte molle,  
25 g de fromage type bleu,
- 100 g de viande: 100 g de poisson,  
2 œufs entiers + 1 blanc.
- 100 g de pommes de terre: 100 g de riz ou pâtes cuits, 30 g de riz ou pâtes crus,  
100 g de légumes secs cuits, 35 de légumes secs crus
- 100 g de pain: 250 g de riz ou pâtes cuits, 75 g de riz ou pâtes crus,  
70 g de biscotte, pain grillé
- 10 g de beurre: 8 g d'huile, 20 g de crème fraîche
- 10 g d'huile: 1 cuillère à soupe d'huile
- 10 g de confiture: 7 g de sucre (un morceau n°3)

ALIMENTS	QUANTITE	ENERGIE	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES
Lait E	100		3,2	3,5	5
Lait 1/2 E	100		3,2	1,7	5
Lait Ecrémé	100		3,2	0	5
Lait Choco	100		3,5	4	10
From. PF	100		28	30	0
From. PM	100		21	22	0
From. Fondu	100		12	26	0
From. PPr	100		23	23	0
From. Bleu	100		18	32	0
FB 0 %	100		7,3	0	4
FB 20 %	100		8,5	3,4	3,6
FB 40 %	100		7,7	8	3,4
Yaourt	1		5,5	1,5	6
Yaourt 0%	1		5,5	0,4	6
Crème dess	100		4,7	4,6	16
Entremet	100		3,5	4,8	27

Viande Moy	100		20	11	0
Viande Maig	100		22	4	0
Abats	100		18	6	2
Saucisse	100		13	30	0
Lardons	100		15	24	0
Jambon blanc	100		20	6	0
Jambon Bayo	100		22	13	0
Pâté	100		15	30	3
Saucisson	100		20	40	3
Poisson maig	100		20	2	0
Poisson 1/2 g	100		20	8	0
Poisson gras	100		18	12	0
Œuf	1		6	6,5	0

P de Terre	100		2	0	20
Pâtes cuites	100		4	0,5	23
Pâtes crues	100		12	1	75
Riz cuit	100		2	0	25
Riz cru	100		7	0,7	80
Lg. Secs cuit	100		8	0,5	20
Pain	100		7	0,7	55
Pain complet	100		8	1,5	53
Pain de mie	100		8	3	50
Biscotte	100		9	4	65
Corn-flakes	100		8	1,4	80
Muesli	100		9	7	65
Frites	100		3	18	35

Légume moy	100		2	0	6
Salade	100		1,2	0	2
Soupe legum	100		0,5	0,1	4
Fruit moyenn	100		0	0	12
Orange	1		1,6	0	16
Pomme/Poire	1		0,6	0	24
Banane	1		1	0,5	20
Jus de fruit	100		0,1	0	12

Beurre	100		0	83	0
MG allégée	100		0	41	0
Huile	100		0	100	0
Mayonnaise	100		2	79	1
Crème fraîche	100		2,4	35	3
Crème allégée	100		3	15	3,5
Vinaigrette:	100		0,5	72	0,5
Sucre	100		0	0	100
Confiture	100		0	0	70
Miel	100		0	0	75
"Mars"	1		2,9	10	32
Chocolat	100		6	35	56
Sorbet	100		1,5	1,8	28
Glace	100		5	7	26
Cake	100		5	14	51
Brioche	100		7,5	7,5	54
Croissant	1		3,7	6,4	25
Chocolatine	1		5	15	33
Pain raisins	1		6,5	9	41
Pain au lait	1		3	2,1	18,5
Tarte aux fruits	100		2,5	19	27
Eclair	1		6,5	12	23
Biscuit	100		7	10	77,5

Pizza	100		12	9	28
Croque monsieur	100		15	25	15
Quiche	100		11	30	17
Ravioli	100		9	5	16
Gateaux apéritifs	100		9	14	66
Cacahuettes	100		26	50	8
Chips	100		6	35	49

Vin rouge	100	66	0	0	0
Vin blanc	100	70	0	0	0
Vin cuit	100	160	0	0	0
Anisé	100	252	0	0	0
Whisky	100	250	0	0	0
Bière	100	35	0	0	0
Coca/soda	100		0	0	10
Jus de fruits	100		0	0	12



## IMC : L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Pour estimer la maigreur (ou le surpoids) d'un individu, l'indice le plus utilisé est l'Indice de QUETELET, ou **IMC : indice de masse corporelle**, parfois appelé BMI : body mass index (en anglais, ça fait plus « scientifique »).

L'IMC correspond au **rapport poids/taillé<sup>2</sup>**. Le poids est exprimé en kilogramme, la taille en cm.

Par exemple : vous pesez 64 kg et mesurez 1,71 m :

=> votre IMC est de  $64/(171)^2 = 21.9 \text{ kg/cm}^2$ .

Les **valeurs normales** pour les individus adultes des 2 sexes vont de **18.5 à 25**. Plus précisément, l'IMC moyen est de 21 pour les femmes et 22 pour les hommes.

En fonction de l'IMC, on distinguera donc :

- \* le surpoids :  $IMC > 25$ ,
- \* la « norme » :  $18.5 < IMC < 25$ ,
- \* la maigreur :  $IMC < 18,5$ .

Certains auteurs (Mc LAREN, 91) utilisent pour des IMC **inférieurs à 18.5** la notion de « **dénutrition protéino-énergétique** » et distinguent :

- \* la dénutrition de type I :  $17 < IMC < 18.4$ ,
- \* la dénutrition de type II :  $16 < IMC < 17$ ,
- \* la dénutrition de type III ou dénutrition sévère :  $IMC < 16$ .

Bien que ne permettant pas de calculer précisément la façon dont le poids est réparti entre la masse maigre (muscles) et de masse grasse, l'IMC est relativement bien corrélé avec la masse grasse. C'est donc un indice à la fois fiable et simple à mettre en œuvre.

Dans tous les cas, **plus on s'éloigne** (vers le haut ou vers le bas) **des valeurs moyennes** ou normales, et **plus les risques pour la santé augmentent**.

Et si l'on peut comprendre qu'un sportif ou une sportive –et à fortiori un grimpeur ou une grimpeuse- soit au-dessous des valeurs d'IMC moyen (soit respectivement 22 et 21), il n'en reste pas moins déconseillé de trop flirter avec la limite inférieure (18,5). Quant à passer au-dessous...

[Précision : l'IMC ne doit pas être confondu avec l'YMCA, si cher à nos gays amis du groupe Village People]