

Activité 3 – Les besoins énergétiques

Savoir : Les besoins énergétiques

Compétence travaillée : Pratiquer des démarches scientifiques

Ce que j'ai fait...	<i>Je n'ai pas identifié les besoins énergétiques des patients OU je ne leur ai pas donné de conseils</i>	<i>J'ai partiellement identifié les besoins énergétiques des patients et fourni des conseils adaptés</i>	J'ai pu identifier les besoins énergétiques de chaque patients et fournir des conseils adaptés en utilisant des arguments précis	<i>J'ai, en plus, pu faire de même avec un patient supplémentaire au cas particulier</i>
Objectif...	Non atteint	Partiellement Atteint	Atteint	Dépassé



Image : Freepik.com

Introduction : Vous êtes médecins, et vous avez plusieurs patients qui viennent vous consulter à propos de leur alimentation. Chaque patient à une situation différente et vous demande des conseils !

Consigne : Rédige un **texte argumenté et précis** pour conseiller chaque patient. Tu dois apporter tes propres connaissances dans tes explications !

Age	Niveau sédentaire	Niveau peu actif	Niveau actif
Hommes			
19-30 ans	2500	2700	3000
31-50 ans	2350	2600	2900
51-70 ans	2150	2350	2650
71 ans +	2000	2200	2500
Femmes			
19-30 ans	1900	2100	2350
31-50 ans	1800	2000	2250
51-70 ans	1650	1850	2100
71 ans +	1550	1750	2000

Tableaux : Besoins énergétiques journaliers (comptés en kilocalories, ou kcal) en fonction des individus

Niveau sédentaire = pas d'activité physique

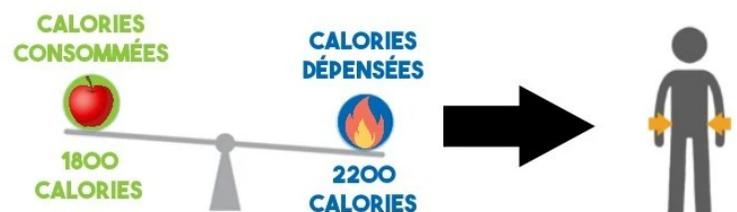
Source :
Lawebpedagogie.com

Apports caloriques conseillés (kcal par jour)	
Adolescent de 13 à 19 ans	2680
Adolescente de 13 à 19 ans	2140
Adulte homme d'activité moyenne	2700
Adulte femme d'activité moyenne	2000
Femme enceinte	2150 à 2250
Femme allaitante	2500

Balance énergétique

→ Attention le document comporte un abus de langage : il utilise le terme "calories" au lieu de "kilocalories".

→ Les kilocalories consommées sont celles qui sont apportées par l'alimentation ; celles qui sont dépensées sont celles qui sont utilisées pour la production d'énergie



Patient 1

Nom : Alphonse

Age : 25 ans

Sexe : Homme

Activité physique : Très peu, mode de vie sédentaire

Alimentation : Alphonse aime beaucoup les repas de famille copieux et les dîners entre amis. Il consomme en moyenne 2900kcal par jours.

Raison de la consultation : prise de poids de plus en plus importante, inquiet pour les conséquences sur sa santé.

Aimerait comprendre pourquoi il prend du poids et comment faire pour arrêter cela.



Image : Freepik.com

Patiente 2

Nom : Marie-Gisèle

Age : 45 ans

Sexe : Femme

Activité physique : Marathonienne, elle pratique des activités physiques très régulièrement

Alimentation : Gisèle aime bien manger, mais elle ne prend pas le temps pour vraiment faire de bons repas. Elle consomme en moyenne 2000 kcal par jour

Raison de la consultation : Perte de poids depuis un certain temps, Gisèle se sent un peu fatiguée et a du mal à faire ses entraînements pour ses marathons. Aimerait comprendre pourquoi elle perd du poids et comment faire pour arrêter cela.



Image : Freepik.com

Patiente 3

Nom : Cunégonde

Age : 32 ans

Sexe : Femme

Activité physique : Moyenne, mais elle diminue avec sa grossesse

Alimentation : Cunégonde fait attention à ce qu'elle mange, elle consomme en moyenne 2000 kcal par jour

Raison de la consultation : Cunégonde attend un enfant (elle est enceinte). Elle souhaite savoir si son hygiène de vie convient à cette situation, et si besoin avoir des conseils.



Image : Freepik.com

Aide – Comment faire pour répondre

1 – Consulte les tableaux à ta disposition pour le premier patient. De combien de kilocalories a-t-il besoin chaque jour ? (Il faut prendre en compte son âge, son sexe, son niveau d'activité et éventuellement une situation particulière)

2 – Combien de kilocalorie ton patient absorbe-t-il par jour ?

3 – Est-ce plus ou moins que ce dont-il a besoin ?

4 – Quels conseils pourrais-tu fournir à ce patient aux vues de sa situation ?

→ Recommence cette même démarche pour les autres patients !

Aide – Comment faire pour répondre

1 – Consulte les tableaux à ta disposition pour le premier patient. De combien de kilocalorie a-t-il besoin chaque jour ? (Il faut prendre en compte son âge, son sexe, son niveau d'activité et éventuellement une situation particulière)

2 – Combien de kilocalorie ton patient absorbe-t-il par jour ?

3 – Est-ce plus ou moins que ce dont-il a besoin ?

4 – Quels conseils pourrais-tu fournir à ce patient aux vues de sa situation ?

→ Recommence cette même démarche pour les autres patients !

s

Aide – Comment faire pour répondre

1 – Consulte les tableaux à ta disposition pour le premier patient. De combien de kilocalories a-t-il besoin chaque jour ? (Il faut prendre en compte son âge, son sexe, son niveau d'activité et éventuellement une situation particulière)

2 – Combien de kilocalorie ton patient absorbe-t-il par jour ?

3 – Est-ce plus ou moins que ce dont-il a besoin ?

4 – Quels conseils pourrais-tu fournir à ce patient aux vues de sa situation ?

→ Recommence cette même démarche pour les autres patients !

Patient supplémentaire

Nom : Charles – Henri

Age : 25 ans

Sexe : Homme

Activité physique : Moyenne

Alimentation : Charles-Henri est à l'écoute de son corps et ne mange que lorsqu'il a faim. Il consomme 3000kilocalories par jour. Il est atteint de déficience congénitale en leptine (son corps ne produit pas de leptine).

Raison de la consultation : Charles – Henri prend du poids alors qu'il ne mange que lorsqu'il a faim et pratique une activité sportive régulière. Il ne comprend pas comment cela se peut.

Leptine : hormone produite par le tissu adipeux. Lorsque l'on mange suffisamment, le tissu adipeux produit de la leptine qui coupe la satiété (la sensation de faim).



1162703954

Patient supplémentaire

Nom : Charles – Henri

Age : 25 ans

Sexe : Homme

Activité physique : Moyenne

Alimentation : Charles-Henri est à l'écoute de son corps et ne mange que lorsqu'il a faim. Il consomme 3000kilocalories par jour. Il est atteint de déficience congénitale en leptine (son corps ne produit pas de leptine).

Raison de la consultation : Charles – Henri prend du poids alors qu'il ne mange que lorsqu'il a faim et pratique une activité sportive régulière. Il ne comprend pas comment cela se peut.

Leptine : hormone produite par le tissu adipeux. Lorsque l'on mange suffisamment, le tissu adipeux produit de la leptine qui coupe la satiété (la sensation de faim).



1162703954

Correction

Compétence évaluée : pratiquer des démarches scientifiques

Démarche	Incohérente ou absente (le problème des patients n'est pas identifié et/ou la solution appropriée n'est pas proposée)		Cohérente (le problème des patients est identifié et des solutions appropriées sont proposées)	
Argumentation (Utilisation des valeurs chiffrées des tableaux)	Non	Oui	Non	Oui
Patient supplémentaire	Non	Non		Oui
Objectif..	Non Atteint	Partiellement Atteint		Atteint

Patient 1 :

Alphonse consomme 2900 kcal par jour. Or vu son sexe, âge et son mode de vie sédentaire il devrait plutôt consommer 2500 kcal par jour. Comme il consomme plus d'énergie qu'il n'en dépense son corps stocke une partie des nutriments sous forme de lipides dans le tissu adipeux et c'est pour cela qu'il grossit. Alphonse devrait donc consommer moins de kcal par jour et faire plus d'activité physique s'il souhaite arrêter de prendre du poids.

Patiente 2 :

Marie-Gisèle consomme 2000kcal par jour alors que vu son âge, son sexe et son mode de vie très active elle devrait en consommer 2250 par jour. Elle consomme donc trop peu d'énergie par rapport à ce que son corps utilise, elle perd donc du poids et son corps manque d'énergie (il puise dans ses réserves, mais elles ne sont pas illimitées). Marie-Gisèle doit donc consommer un peu plus d'énergie par jour si elle veut continuer à pratiquer ses activités physiques régulières (ou diminuer ses activités physiques si elle ne veut pas consommer plus d'énergie).

Patiente 3 :

Cunégonde consomme 2000kcal par jour. Or vu qu'elle est enceinte elle doit consommer au moins 2150kcal par jour pour être en bonne santé. Elle ne consomme donc pas assez d'énergie, il faut qu'elle augmente un peu la quantité d'énergie qu'elle consomme par jour.

Patient 4 :

Charles-Henri consomme 3000kcal par jour. Or vu son niveau d'activité, son sexe et son âge il devrait consommer 2700kcal par jour. Cependant Charles-Henri est atteint de déficience congénitale en leptine : sa sensation de faim ne correspond pas à ses réels besoins alimentaires et c'est donc très difficile pour lui de réguler son alimentation. Pour l'aider on peut envisager différentes pistes, comme par exemple prendre de la leptine si c'est possible, manger non pas en se basant sur sa sensation de faim mais plutôt en calculant le nombre de kilocalories absorbées (mais cela est très difficile de se restreindre pour Charles-Henri). **Son cas n'est pas simple et montre également que les individus n'ont pas le même fonctionnement : il y a d'autres facteurs en jeu !**