

Partie 2 Chapitre 4

SITUATION 1 PAGE 128

Situation 1 : Une alimentation équilibrée du point de vue énergétique consiste en une égalité entre les apports et les dépenses, autrement dit en un bilan énergétique nul.

Si les apports énergétiques sont supérieurs aux dépenses, cela provoquera une prise de poids. Au contraire, si les apports énergétiques sont inférieurs aux dépenses énergétiques, alors cela provoquera une perte de poids.