Calculer son besoin énergétique

*Faire le calcul pour chaque participant.e afin de mieux planifier les repas et les collations. (Référence aux calculs proposés par Ben Shillington dans son livre **Camping d'hiver***).*

Étape 1 : calcul de sa DER

Dépense Énergétique au Repos : Énergie minimale nécessaire pour le bon fonctionnement du corps.

18 - 30 ans	6,95 × poids en lb + 679
30 - 60 ans	5,27 × poids en lb + 679

Exemple :
Ben Shillington pèse 160 lb
Calcul de sa DER : 6,95 × 160 + 679 = 1 791 calories/jour au repos

Étape 2 : calcul de sa DET

Dépense Énergétique Totale : Nombre de calories brûlées par l'organisme au cours d'une journée.

DET = DER × facteur d'intensité

Niveau d'énergie	Exemples d'activités	Facteur d'intensité
Très léger	Lire un livre Regarder la télévision	1,3
Léger	Marcher	1,6
Modéré	Faire un jogging léger	1,7
Intense	Faire des longueurs de natation	2,1
Très intense	Faire une expédition hivernale	2,4

Exemple :
Ben Shillington part en expédition hivernale
Calcul de sa DET : 1 791 × 2,4 = 4 298,4 calories/jour

DANGER

Sexe, métabolisme, forme physique sont aussi des facteurs qui influencent le nombre de calories nécessaires.

* Ben Shillington. *Camping d'hiver.* Modus Vivendi, 2013.