

## ☛ **Les besoins énergétiques de notre organisme.**

Notre organisme a besoin d'énergie pour toutes les activités qu'il réalise.

Cependant, ces besoins énergétiques changent en fonction de l'âge et du sexe de l'individu. Ils sont importants à l'adolescence (période de vie où la croissance est la plus forte) puis ils ralentissent avec l'âge.

Ils sont aussi plus importants chez les garçons que chez les filles : la musculature des garçons est en effet plus importante et les muscles demandent beaucoup d'énergie pour fonctionner.