



# Défi de don de calories



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de don de calories ! Au cours des cinq prochains jours, vous surveillerez les calories que vous consommez et ferez don d'une quantité équivalente d'aliments sains pour aider à soutenir la santé de la communauté. Travaillons ensemble pour avoir un impact positif sur notre santé et notre communauté ! Manger des aliments sains permet à votre corps d'obtenir les nutriments dont il a besoin pour rester fort et combattre les maladies. En faisant don d'aliments sains aux personnes dans le besoin, on s'assure que tout le monde a accès à des repas nutritifs, ce qui permet à l'ensemble de la communauté de rester en bonne santé et heureuse.

## QU'EST-CE QU'UNE CALORIE ?

Une calorie est une unité d'énergie qui mesure la quantité d'énergie que les aliments fournissent à votre corps. Lorsque vous mangez de la nourriture, votre corps la décompose et utilise l'énergie pour accomplir diverses fonctions telles que respirer, penser et se déplacer. Des aliments différents fournissent des quantités d'énergie différentes. Par exemple, un fruit peut contenir moins de calories qu'une barre chocolatée, mais il contient plus de vitamines et de nutriments essentiels à la santé.

Pour savoir combien de calories contiennent les aliments que vous consommez, vous pouvez consulter les étiquettes nutritionnelles sur les emballages des produits alimentaires. Ces étiquettes indiquent le nombre de calories par portion. Pour les aliments frais non étiquetés, comme les fruits et les légumes, vous pouvez utiliser des ressources en ligne ou des applications qui fournissent des informations sur les calories. Il vous suffit de rechercher l'aliment et sa taille de portion pour connaître le nombre de calories qu'il contient.

## Comment calculer vos besoins caloriques ?

Pour déterminer le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour, vous pouvez utiliser un calculateur de calories en ligne ou une formule appelée équation de Harris-Benedict. Cette formule tient compte de votre âge, de votre sexe, de votre poids, de votre taille et de votre niveau d'activité. En voici une version simplifiée :

- **Calculez votre taux métabolique de base (BMR) :** Il s'agit du nombre de calories dont votre corps a besoin pour assurer ses fonctions de base au repos.
  - Pour les hommes :  $BMR = 88,362 + (13,397 \times \text{poids en kg}) + (4,799 \times \text{taille en cm}) - (5,677 \times \text{âge en années})$
  - Pour les femmes :  $BMR = 447,593 + (9,247 \times \text{poids en kg}) + (3,098 \times \text{taille en cm}) - (4,330 \times \text{âge en années})$

# DON DE CALORIES

- **Ajustement en fonction du niveau d'activité :** Multipliez votre BMR par un facteur représentant votre niveau d'activité :
  - Sédentaire (peu ou pas d'exercice) :  $BMR \times 1,2$
  - Légèrement actif (exercice léger/sport 1 à 3 jours/semaine) :  $BMR \times 1,375$
  - Modérément actif (exercice modéré/sport 3 à 5 jours/semaine) :  $BMR \times 1,55$
  - Très actif (exercice intense/sport 6-7 jours par semaine) :  $BMR \times 1,725$
  - Super actif (exercices/sports très intenses et travail physique) :  $BMR \times 1,9$

Vous obtiendrez ainsi une estimation du nombre de calories dont vous avez besoin pour maintenir votre poids actuel. Ajustez ce chiffre si vous souhaitez prendre ou perdre du poids.

## LE DÉFI

En suivant le plan ci-dessous, vous en apprendrez davantage sur l'alimentation saine, vous contribuerez à améliorer la santé de votre communauté et vous vous sentirez bien à l'idée de faire une différence positive !

### Jour 1 : Commencez à suivre vos calories



**Créez un journal alimentaire :** Notez tout ce que vous mangez et buvez tout au long de la journée. Utilisez un carnet ou une application gratuite pour vous aider à suivre votre apport calorique.

**Renseignez-vous sur vos besoins en calories :** Déterminez le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour en fonction de votre âge, de votre sexe et de votre niveau d'activité. Vous pouvez utiliser les étapes ci-dessus ou des calculateurs en ligne pour vous aider.

#### Questions de réflexion

Est-il facile ou difficile de suivre tout ce que vous mangez ?

Êtes-vous surpris par le nombre de calories contenues dans certains aliments ?

### Jour 2 : Faire des choix sains



**Privilégiez les aliments riches en nutriments :** Essayez de manger plus de fruits, de légumes, de grains entiers, de protéines maigres et de produits laitiers faibles en gras.

**Limitez la malbouffe :** Évitez les aliments riches en sucre, en graisse et en sel. Cherchez plutôt des alternatives plus saines.

#### Questions de réflexion

Comment vous sentez-vous après avoir mangé des aliments plus sains ?

Avez-vous trouvé de nouveaux aliments sains que vous aimez ?

# DON DE CALORIES

## Jour 3 : Planifiez votre don

3



**Calculez le nombre total de calories :** Additionnez les calories que vous avez consommées au cours des deux derniers jours.

**Faites un don équivalent :** Prévoyez de donner le même nombre de calories en aliments sains à une banque alimentaire locale. Par exemple, si vous avez mangé 2 000 calories, donnez 2 000 calories d'aliments sains.

### Questions de réflexion

Combien de calories avez-vous consommées en moyenne chaque jour ?

Quels aliments sains pouvez-vous donner pour correspondre à votre apport calorique ?

## Jour 4 : Visite à l'épicerie

4



**Acheter des aliments sains à donner :** Achetez des produits sains et non périssables tels que des légumes en conserve, des pâtes complètes, du riz brun, des haricots en conserve et des céréales à faible teneur en sucre.

**Vérifiez les étiquettes :** Recherchez des aliments pauvres en sucres ajoutés et en graisses saturées.

### Questions de réflexion

Quels sont les aliments sains les plus abordables et les plus nutritifs ?

Comment pouvez-vous vous assurer que votre don sera bénéfique à d'autres personnes ?

## Jour 5 : Préparez et livrez votre don

5



**Préparez votre don :** Rassemblez les aliments sains que vous avez achetés et mettez-les dans une boîte ou un sac.

**Ajoutez une note :** Écrivez une note positive ou dessinez une image que vous joindrez à votre don pour répandre un peu plus de bonne humeur.

**Trouvez une banque alimentaire locale :** Recherchez les banques alimentaires ou les refuges de votre région qui acceptent les dons de nourriture.

**Déposez votre don :** Déposez votre don d'aliments sains et prenez le temps de réfléchir à la façon dont il aidera les autres.

### Questions de réflexion

Quel effet cela fait-il de préparer un don pour les autres ?

Quel message souhaitez-vous transmettre à ceux qui reçoivent votre don ?

Comment pouvez-vous continuer à soutenir la santé de votre communauté ?



# Félicitations d'avoir terminé le défi Don de Calories

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

