

## Dépenses Caloriques moyennes d'activité / heure

Activités	femme 55 kg	homme 70 kg
Position assise, peu de mouvements	40-50	40-50
Position assise avec mouvements	140-150	150-160
Position debout, peu de mouvements	90-100	90-100
Position debout avec mouvements	90-100	90-100
Balayer	80-100	90-110
Ecrire	30-80	30-100
Faire la cuisine	140-150	150-160
Faire son ménage quotidien	140-150	150-160
Faire son ménage en grand	190-200	200-220
Monter des escaliers	160-180	180-200
S'habiller, se déshabiller	50-60	50-80
Se nourrir	50-60	60-70
Lire	15-20	20-25
Faire son jardinage	350-400	400-600
Prendre un bain	80-100	90-110
Regarder la télévision	20-25	20-25
Danser lentement (slow)	300-350	300-400
Danser rapidement (rock)	500-600	500-600
Peindre des murs	130-150	150-180
Jouer aux cartes	20-25	25-30
<b>Sportives</b>		
Se promener à bicyclette	250-300	260-320
Faire du vélo sportivement	550-600	600-650
Marcher normalement	80-100	90-120
Marcher rapidement	140-160	160-180
Faire un jogging	800-900	900-1000
Se baigner	200-300	300-400
Nager	700-800	800-900
Pratiquer le football	250-300	300-400
Pratiquer le basket-ball	160-200	400-600
Pratiquer le handball	200-350	300-400
Pratiquer le volley-ball	300-350	350-400
Pratiquer le tennis	350-400	400-500
Pratiquer le golf	100-140	130-170
Pratiquer l'équitation	140-160	160-200
Faire du ski	200-300	250-350