



DiététiquementVotre33  
Laurent PERRIER

## Répartition énergétique sur 24h

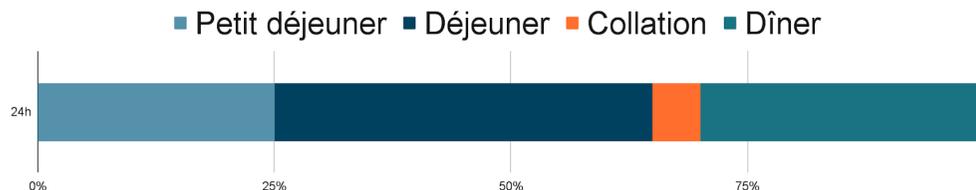
La répartition énergétique sur 24 heures vise à assurer un apport régulier en énergie afin de maintenir la vigilance, la performance physique et mentale, et éviter les écarts alimentaires. Elle est adaptée en fonction du rythme de vie, du niveau d'activité physique et des objectifs de chacun (santé, performance, gestion du poids, etc.).

### Principe général :

- Fractionner l'apport énergétique en plusieurs prises alimentaires dans la journée.
- Adapter la taille et la composition des repas aux besoins du moment.
- Privilégier des apports nutritionnels de qualité à chaque prise.

### Modèle standard pour un adulte actif :

Répartition énergétique sur 24h



- **Petit-déjeuner : 20-25% de l'énergie totale**
  - Objectif : recharger les réserves après le jeûne nocturne, amorcer la journée.
  - Préférer un apport en glucides complexes, protéines, et une source de bons lipides.
- **Déjeuner : 30-40% de l'énergie totale**
  - Objectif : soutenir la vigilance et la performance pendant l'après-midi.
  - Composition équilibrée : glucides complexes, protéines, légumes variés, un peu de matière grasse de qualité.
- **Collation(s) : 0-10% de l'énergie totale (chacune)**
  - Selon les besoins : éviter les baisses d'énergie, soutenir l'effort physique.
  - Collations riches en fibres et en protéines : fruits, fruits secs, produits laitiers, oléagineux.
- **Dîner : 25-30% de l'énergie totale**
  - Objectif : couvrir les besoins résiduels, préparer une nuit de sommeil réparatrice.
  - Repas plus léger que le déjeuner, limitant les apports en glucides rapides et les excès de matières grasses.



DiététiquementVotre33  
Lourent PERRIER

### Points d'attention :

- Respecter les sensations de faim et de satiété.
- Adapter l'apport énergétique aux journées plus ou moins actives.
- Prêter attention à la qualité nutritionnelle globale plus qu'à la seule répartition des calories.

### Exemple de répartition pour une journée à 2400 kcal :

- Petit-déjeuner : 600 kcal
- Déjeuner : 960 kcal
- Collation : 125 kcal
- Dîner : 720 kcal

Ce modèle peut être modulé en fonction des besoins individuels et des contraintes du quotidien.

### Répartition des macronutriments sur 24h :

#### (voir les détails sur la fiche "Macro-nutriments")

- Glucides : prioritaires au petit-déjeuner et au déjeuner pour fournir énergie et soutenir la vigilance. Sources à préférer : céréales complètes, légumes, fruits.
- Protides (protéines) : répartir de manière équilibrée sur les repas principaux et les collations pour soutenir la masse musculaire et la satiété.
- Lipides : privilégier des apports en matières grasses de qualité (huile d'olive, oléagineux) aux petits déjeuner et déjeuner, et en quantité plus modérée au dîner.

#### Sources:

- ANSES (2016). "Actualisation des repères du PNNS : Révision des repères alimentaires pour les adultes".
- Programme National Nutrition Santé (PNNS 4).
- Société Française de Nutrition (2021). "Recommandations nutritionnelles pour les adultes français".