

Niveau d'activité physique (NAP) en fonction de l'intensité de l'activité

D'après Vermorel, et Al. *Energie. In : Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Martin A (éd.). Paris : Tec & Doc ; 2001*

Catégories	NAP	Activités
A	1,0	Position allongée : sommeil, sieste et repos
B	1,5	Position assise : repos, bureau, télévision, lecture, ordinateur, écriture, couture, repas, transport...
C	2,2	Position debout : travail ménager, toilette, cuisine, activité professionnelle...
D	3,0	Femmes : marche, jardinage, gymnastique, yoga Hommes : activités manuelles d'intensité moyenne
E	3,5	Hommes : marche rapide, activités professionnelles intenses (bâtiment, mécanique...)
F	5,0	Sport, activités professionnelles très intenses (terrassiers, bûcherons...)

Pour estimer la dépense énergétique liée à l'activité physique, multiplier la dépense énergétique de repos (DER) (kj ou kcal/h) par le niveau de NAP sur la durée de l'activité (en h/j).

Ex : pour un homme de 85 kg mesurant 1,85 m et âgé de 30 ans, la DER est 7,98 MJ/j soit 0,333 MJ/h.

Si cet homme a 8h de sommeil/j, 5h d'activités B, 2h d'activités C et 6h d'activité D, 2h d'activité E et 1h d'activité F, Sa dépense énergétique totale sera égale à :

$$(0,333 \times 1 \times 8) + (0,333 \times 1,5 \times 5) + (0,333 \times 2,2 \times 2) + (0,333 \times 3 \times 6) + (0,333 \times 3,5 \times 2) + (0,333 \times 5 \times 1) = 16,9\text{MJ/j}$$