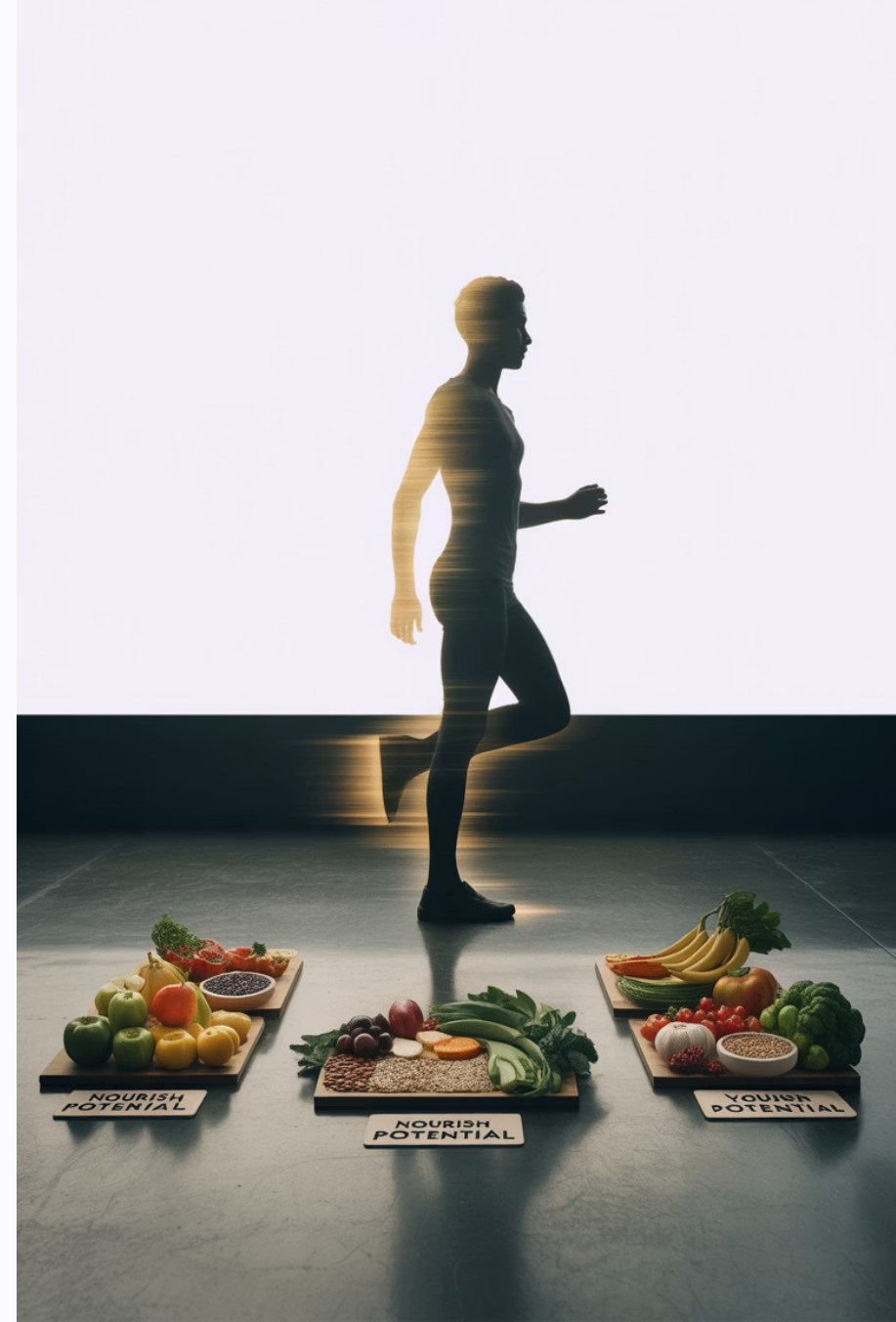


Les besoins énergétiques selon l'âge, le sexe et l'activité physique

Une analyse complète des exigences caloriques adaptées aux différentes phases de la vie et niveaux d'activité, pour une alimentation optimale et une santé durable.



Partie 1 : Comprendre les besoins énergétiques

Nos besoins énergétiques varient considérablement en fonction de nombreux facteurs personnels. Cette section explore les fondements de ces besoins et comment ils façonnent notre alimentation quotidienne.



Qu'est-ce que les besoins énergétiques ?

Énergie vitale

L'énergie nécessaire au fonctionnement vital de l'organisme : respiration, digestion, circulation sanguine et régulation thermique

Énergie fonctionnelle

L'énergie requise pour les activités physiques et mentales quotidiennes, incluant le travail, l'exercice et les loisirs

Variabilité individuelle

Les besoins énergétiques diffèrent selon l'âge, le sexe, le métabolisme de base, la composition corporelle et le niveau d'activité

Ces besoins s'expriment en kilocalories (kcal) ou kilojoules (kJ) et constituent la base d'une alimentation équilibrée adaptée à chaque individu.

Le corps humain : un moteur qui consomme de l'énergie

1

Métabolisme de base

Représente 60-70% de la dépense énergétique totale et correspond à l'énergie nécessaire pour maintenir les fonctions vitales au repos complet

2

Effet thermique des aliments

Environ 10% de l'énergie consommée est utilisée pour digérer, absorber et métaboliser les nutriments ingérés

3

Activité physique

Facteur le plus variable, pouvant représenter 20-40% de la dépense énergétique totale selon l'intensité et la durée des activités



Human Metabolism

Macronutriments et énergie

Chaque macronutriment fournit une quantité spécifique d'énergie et joue un rôle différent dans l'organisme. Une alimentation équilibrée doit apporter ces nutriments dans des proportions adaptées aux besoins individuels.

- Les glucides et protéines apportent 4 kilocalories par gramme
- Les lipides fournissent 9 kilocalories par gramme
- L'alcool (non essentiel) apporte 7 kilocalories par gramme



Glucides

45-55% des apports



Protéines

15-20% des apports



Lipides

30-35% des apports

Les minéraux essentiels et leur rôle énergétique

Calcium et Magnésium

Essentiels à la contraction musculaire et à la transmission nerveuse, ils participent directement à la production d'énergie

Fer et Zinc

Le fer transporte l'oxygène nécessaire à la production d'énergie, tandis que le zinc participe à plus de 200 réactions enzymatiques liées au métabolisme

Potassium et Sodium

Maintiennent l'équilibre hydro-électrolytique et facilitent la transmission des impulsions nerveuses nécessaires à l'activité musculaire

Une carence en ces minéraux peut entraîner fatigue, faiblesse musculaire et diminution des performances physiques et intellectuelles.

An illustration of a multi-generational family in a garden. An elderly woman with white hair, wearing a light blue shirt and a dark blue skirt, is standing and holding a small pink rose. To her left, a young boy in a light blue shirt and dark shorts is jumping with his arms raised. Next to him, a young girl in a light blue shirt and dark shorts is holding a basketball. In the foreground, a young man in a yellow shirt and dark pants is sitting cross-legged on the grass. To the right of the elderly woman, a young woman in a light blue tank top and dark pants is sitting cross-legged. Further right, a young woman in a red shirt and dark pants is standing and holding a black plate. The garden is filled with various plants, including pink roses, yellow flowers, and green foliage. There are also several butterflies flying around. In the background, there are more plants and a fence. The sky is a light purple color.

A tapestry of energy

Partie 2 : Les besoins énergétiques selon l'âge

Les besoins énergétiques évoluent considérablement tout au long de la vie, reflétant les changements physiologiques liés à la croissance, au développement et au vieillissement. Cette section examine comment l'âge influence nos exigences caloriques.

Besoins énergétiques chez l'enfant

Les enfants ont des besoins énergétiques élevés par rapport à leur poids en raison de leur croissance rapide et de leur niveau d'activité généralement important.

Ces besoins doivent être satisfaits par une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels pour soutenir le développement optimal.

90 kcal

Par kg à 3 ans

Soit environ 1200-1400 kcal/jour

1650 kcal

À 5 ans

Fourchette de 1500-1800 kcal/jour

2000 kcal

À 10 ans

Fourchette de 1800-2200 kcal/jour



Adolescence : pic des besoins énergétiques

L'adolescence marque un pic dans les besoins énergétiques, pouvant atteindre 2200 à 3000 kilocalories par jour, un niveau comparable à celui d'un adulte très actif. Cette augmentation s'explique par plusieurs facteurs :



Croissance rapide

Poussée de croissance avec gain de taille pouvant atteindre 8-10 cm par an



Développement musculaire

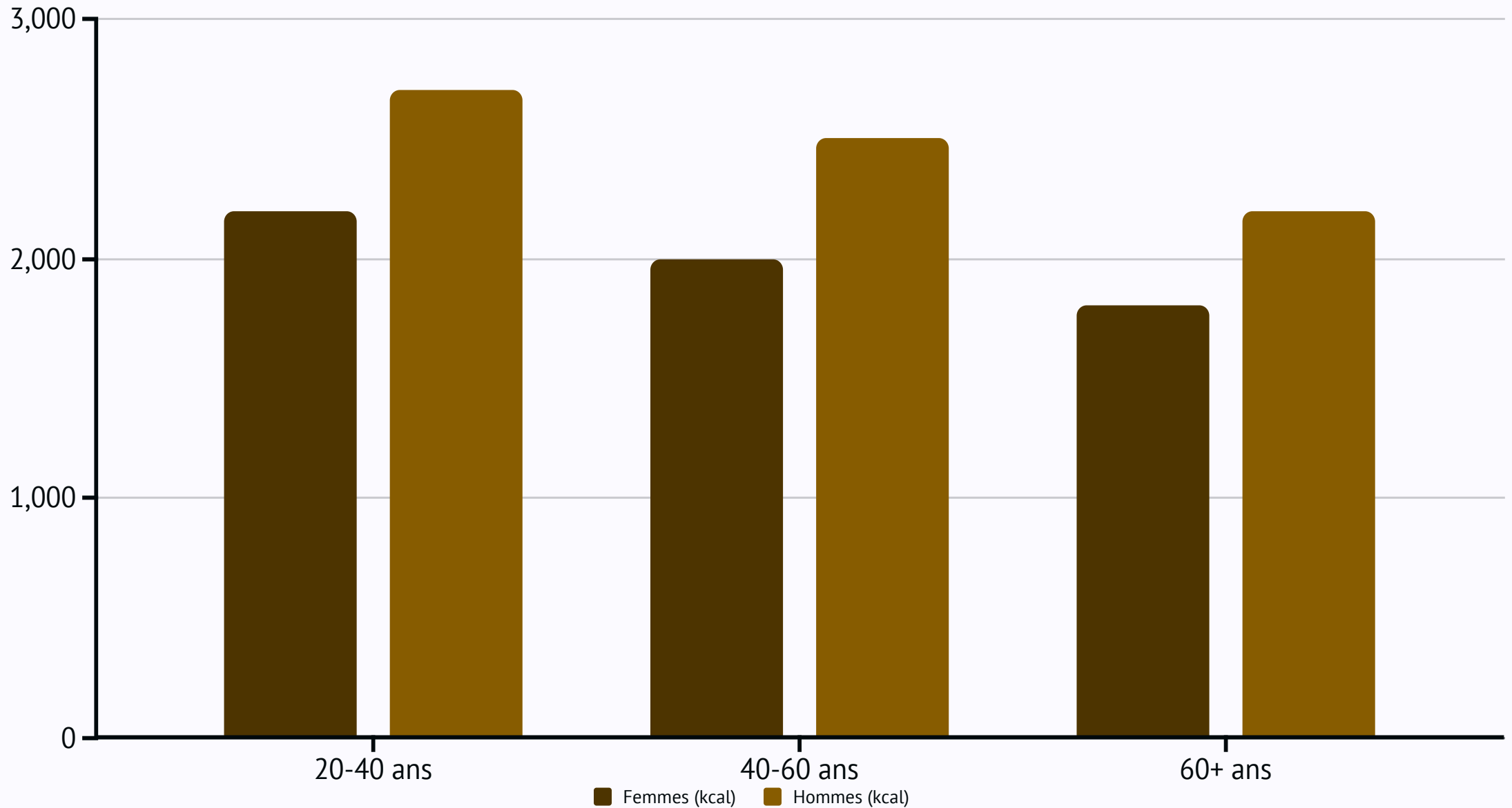
Augmentation significative de la masse musculaire, particulièrement chez les garçons



Changements hormonaux

Modifications hormonales qui stimulent le métabolisme et la consommation d'énergie

Besoins énergétiques chez l'adulte



Ces valeurs correspondent à une activité physique modérée. On observe une diminution progressive des besoins avec l'âge, liée principalement à la réduction de la masse musculaire et à la baisse du niveau d'activité physique.

Besoins énergétiques chez les seniors (61 ans et plus)



Hommes seniors

2000 à 2600 kcal/jour selon le niveau d'activité physique

Femmes seniors

1800 à 2000 kcal/jour selon le niveau d'activité physique

Avec l'âge, il est essentiel d'adapter l'alimentation pour maintenir une densité nutritionnelle élevée malgré des besoins caloriques réduits. L'apport protéique devient particulièrement important pour préserver la masse musculaire et prévenir la sarcopénie.



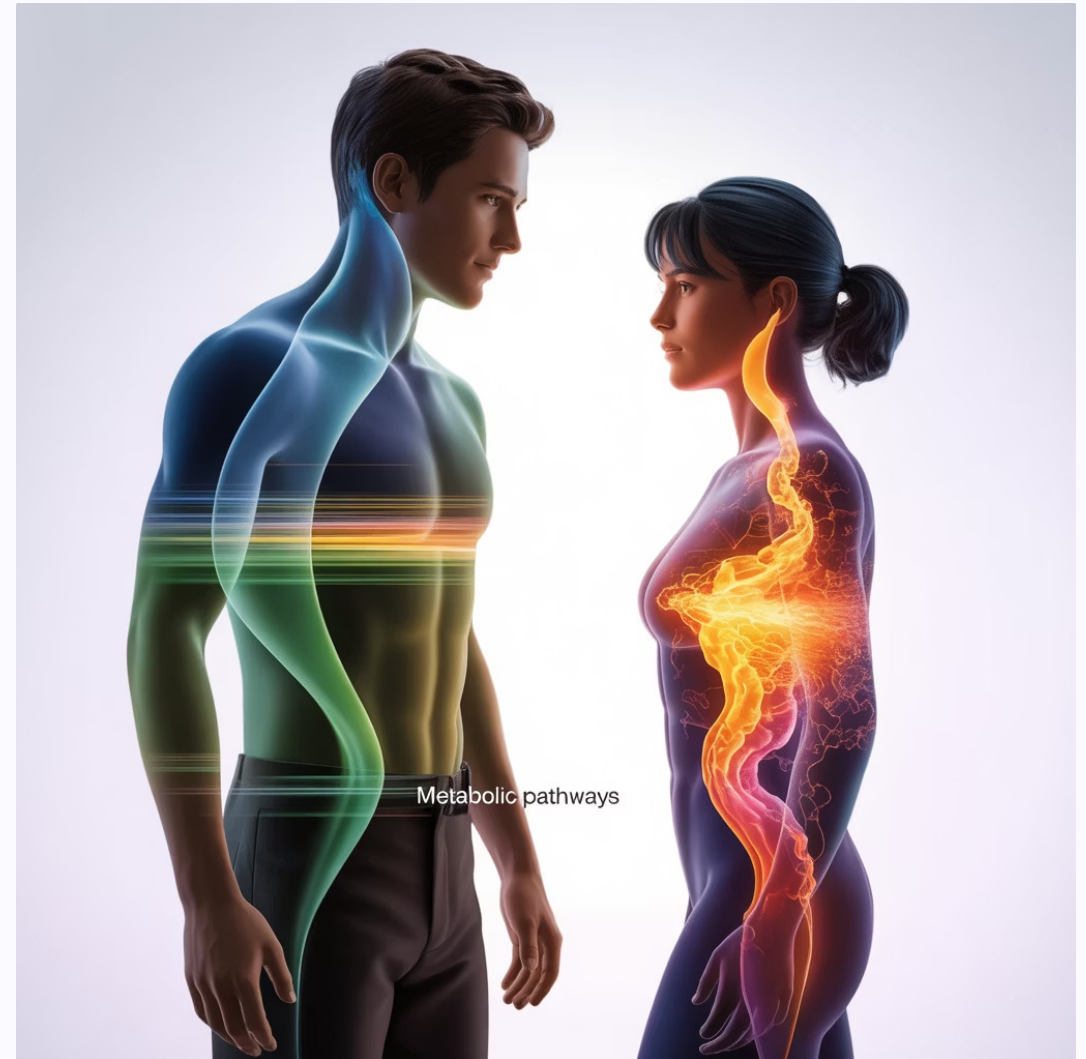
Variation des besoins énergétiques avec l'âge

La courbe des besoins énergétiques au cours de la vie présente des caractéristiques notables :

- Augmentation rapide pendant l'enfance pour soutenir la croissance
- Pic marqué durant l'adolescence, particulièrement chez les garçons
- Plateau à l'âge adulte jeune (20-30 ans)
- Déclin progressif d'environ 5% par décennie après 30 ans
- Baisse plus prononcée chez les seniors, nécessitant une attention particulière à la qualité nutritionnelle

Partie 3 : Les besoins énergétiques selon le sexe

Les différences biologiques entre hommes et femmes entraînent des variations significatives dans les besoins énergétiques. Cette section explore ces différences et leurs implications nutritionnelles.



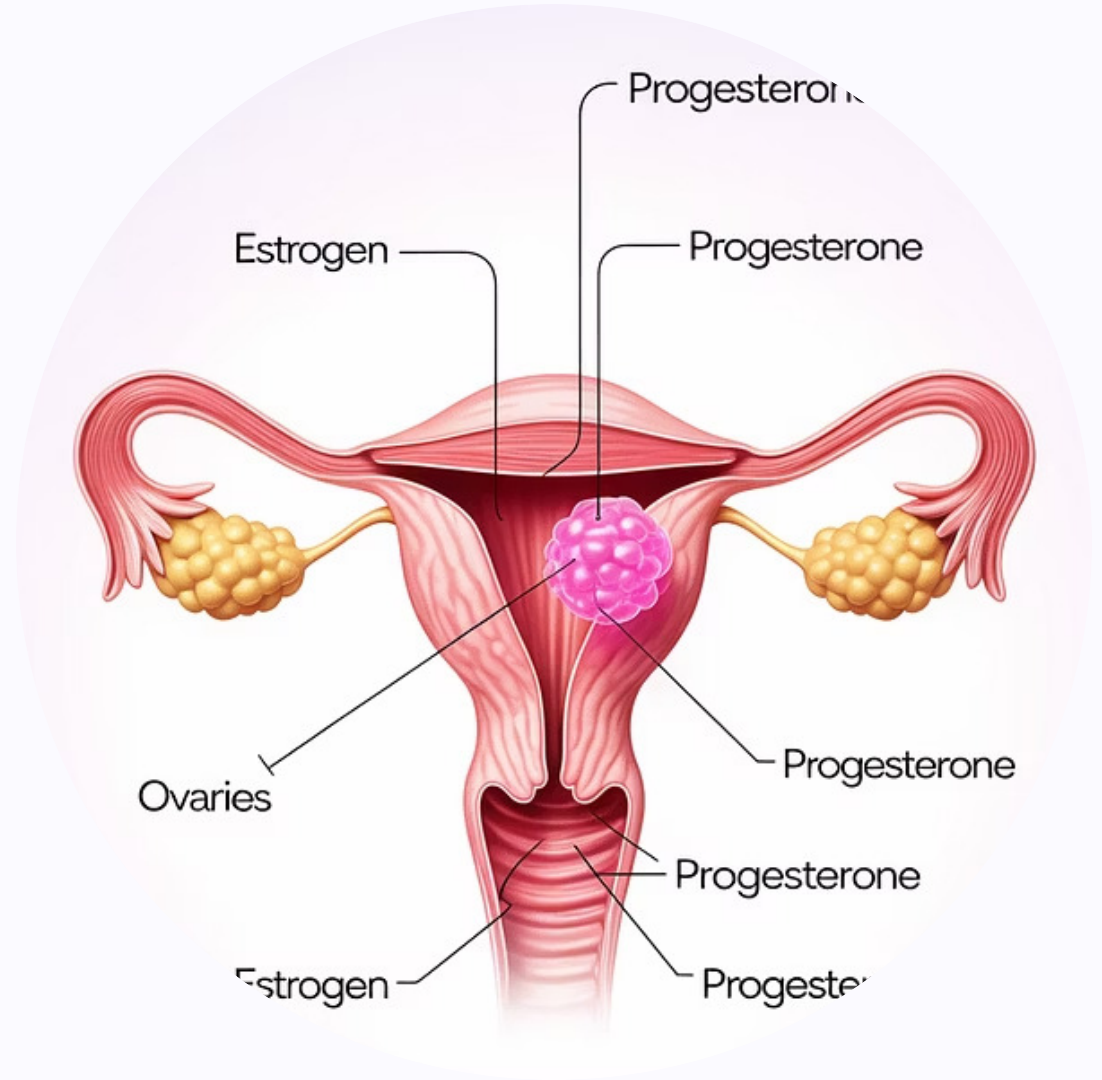
Différences physiologiques majeures



Masse musculaire

Les hommes ont généralement 10-15% plus de masse musculaire que les femmes, ce qui augmente significativement leur métabolisme basal et leurs besoins énergétiques

Ces différences physiologiques expliquent pourquoi, à poids et taille équivalents, les hommes ont généralement des besoins caloriques 15-20% plus élevés que les femmes.



Influence hormonale

Les hormones féminines (œstrogènes, progestérone) et masculines (testostérone) influencent différemment le métabolisme énergétique et la répartition des graisses

Besoins caloriques moyens par sexe et âge

Âge	Hommes (kcal/jour)	Femmes (kcal/jour)
19-30 ans	2500-3000	1900-2400
31-50 ans	2400-2900	1800-2200
51-70 ans	2200-2700	1700-2100
71+ ans	2000-2600	1600-2000

Ces fourchettes tiennent compte des différents niveaux d'activité physique, de sédentaire à actif. Les valeurs inférieures correspondent à un mode de vie sédentaire, tandis que les valeurs supérieures s'appliquent aux personnes physiquement actives.

Exemple : Femme 30 ans sédentaire vs homme 30 ans actif

1800 kcal

Femme sédentaire

Emploi de bureau, peu d'exercice, activités domestiques légères

Une femme de 30 ans, 65 kg, avec un mode de vie sédentaire aura des besoins énergétiques nettement inférieurs, principalement en raison d'une masse musculaire moins importante et d'une dépense liée à l'activité physique réduite.

3000 kcal

Homme actif

Activité physique quotidienne, exercice régulier 4-5 fois/semaine

Un homme de 30 ans, 80 kg, pratiquant une activité physique régulière aura des besoins énergétiques considérablement plus élevés en raison d'une masse musculaire plus importante et d'une dépense liée à l'activité physique accrue.



Impact du sexe sur la composition corporelle et le métabolisme

Composition corporelle féminine

- 20-30% de masse grasse (physiologique)
- Répartition préférentielle des graisses au niveau des hanches et cuisses
- Masse musculaire moindre

Composition corporelle masculine

- 15-20% de masse grasse (physiologique)
- Répartition préférentielle des graisses au niveau abdominal
- Masse musculaire plus importante

Ces différences de composition corporelle influencent directement le métabolisme basal, qui représente 60-70% de la dépense énergétique totale.



**fuel your
potential**

Partie 4 : L'impact de l'activité physique sur les besoins énergétiques

L'activité physique constitue le facteur le plus variable et modulable des besoins énergétiques. Cette section analyse comment différents niveaux d'activité influencent nos exigences caloriques quotidiennes.

Trois niveaux d'activité physique définis

1

Sédentaire

Mode de vie avec très peu d'activité physique, limité aux activités quotidiennes de base comme se déplacer dans la maison, faire des courses légères

- Travail de bureau sans effort physique
- Déplacements principalement en voiture
- Pas d'exercice volontaire

2

Modérément actif

Intègre une marche quotidienne de 1,5 à 3 miles (2,5 à 5 km) à un rythme de 3-4 mph (5-6,5 km/h) en plus des activités quotidiennes

- Travail impliquant des déplacements réguliers
- Exercice léger 2-3 fois par semaine
- Déplacements partiellement actifs (marche, vélo)

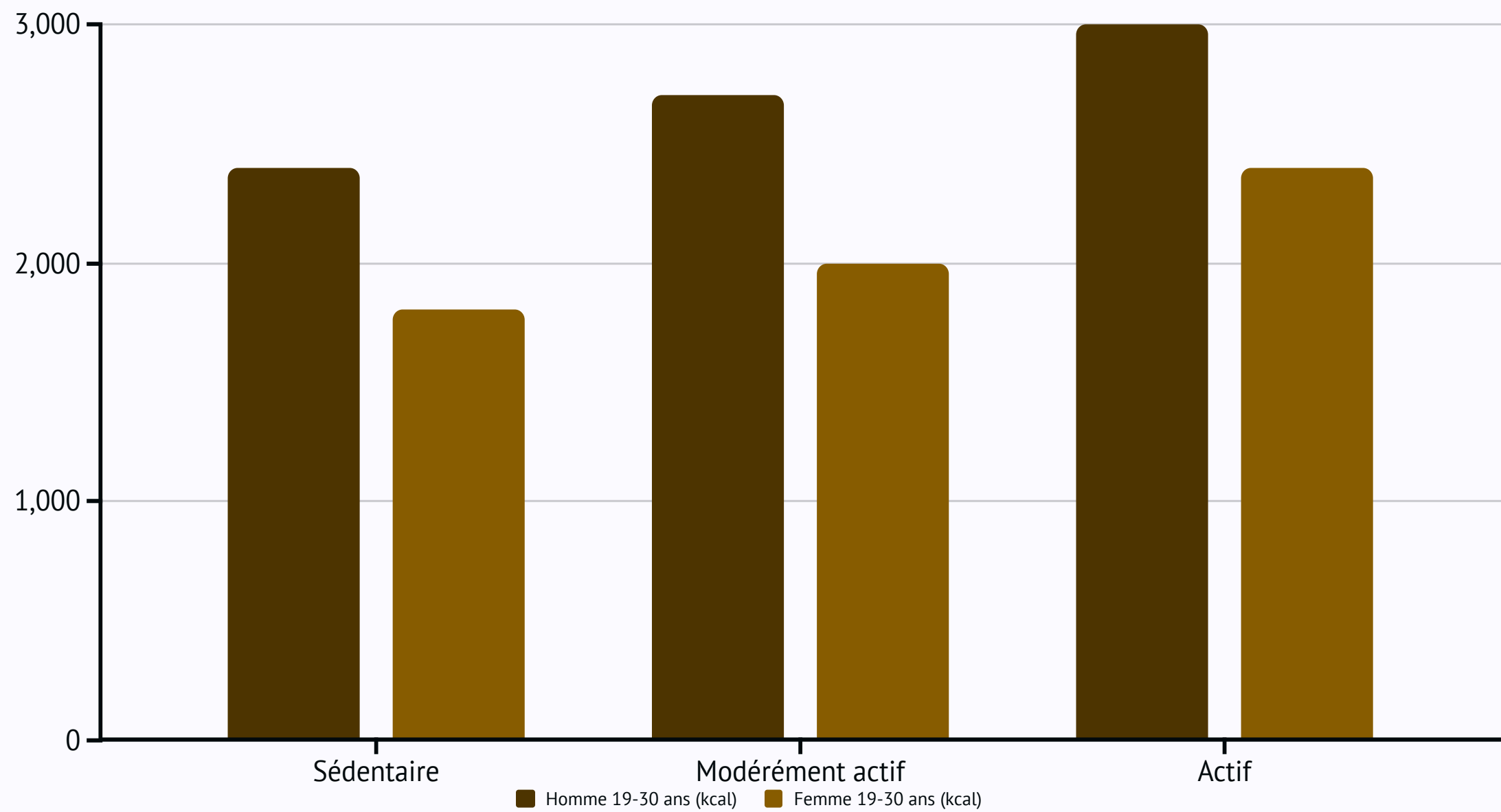
3

Actif

Marche quotidienne de plus de 3 miles (5 km) à un rythme de 3-4 mph (5-6,5 km/h) en plus des activités quotidiennes

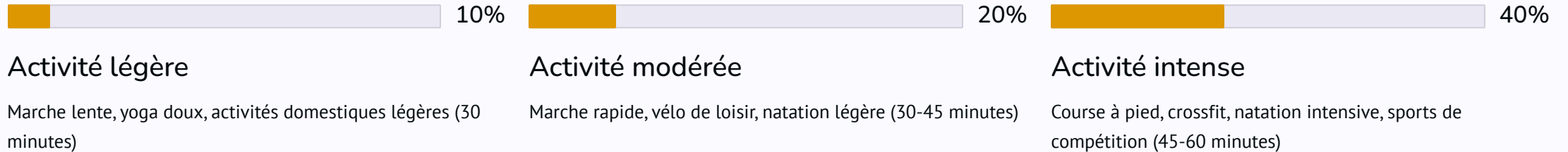
- Travail physiquement exigeant
- Exercice modéré à intense 4-6 fois par semaine
- Mode de vie globalement dynamique

Besoins énergétiques selon activité et âge (extraits USDA)



Ces données, issues des recommandations de l'USDA (United States Department of Agriculture), montrent l'impact significatif du niveau d'activité sur les besoins énergétiques, avec une augmentation pouvant atteindre 25-30% entre un mode de vie sédentaire et actif.

Activité physique et augmentation des besoins caloriques



Les sportifs de haut niveau peuvent avoir des besoins dépassant 3500-4000 kcal/jour. Par exemple, les cyclistes du Tour de France consomment jusqu'à 6000-7000 kcal quotidiennement pendant la compétition.

Activité physique chez l'enfant et l'adolescent



Les enfants et adolescents ont naturellement des besoins énergétiques élevés pour soutenir à la fois leur croissance et leur niveau d'activité généralement important.

- Un enfant actif peut nécessiter 20-30% de calories supplémentaires par rapport à un enfant sédentaire
- L'activité physique régulière est essentielle au développement osseux et musculaire optimal
- Une alimentation inadaptée peut entraîner fatigue, difficultés de concentration et retard de croissance

L'OMS recommande au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour pour les enfants et adolescents.

Activité physique chez les seniors

Préservation musculaire

Le maintien d'une activité physique régulière est crucial pour lutter contre la sarcopénie (perte musculaire liée à l'âge), qui peut diminuer le métabolisme basal de 3-8% par décennie après 30 ans

Adaptation des besoins

Les seniors actifs peuvent avoir des besoins énergétiques 20-30% plus élevés que leurs homologues sédentaires, nécessitant une adaptation de l'alimentation pour éviter la dénutrition

Activités recommandées

Marche, natation, vélo, gymnastique douce et musculation adaptée sont particulièrement bénéfiques pour maintenir la masse musculaire et l'autonomie



Partie 5 : Cas pratiques et recommandations nutritionnelles

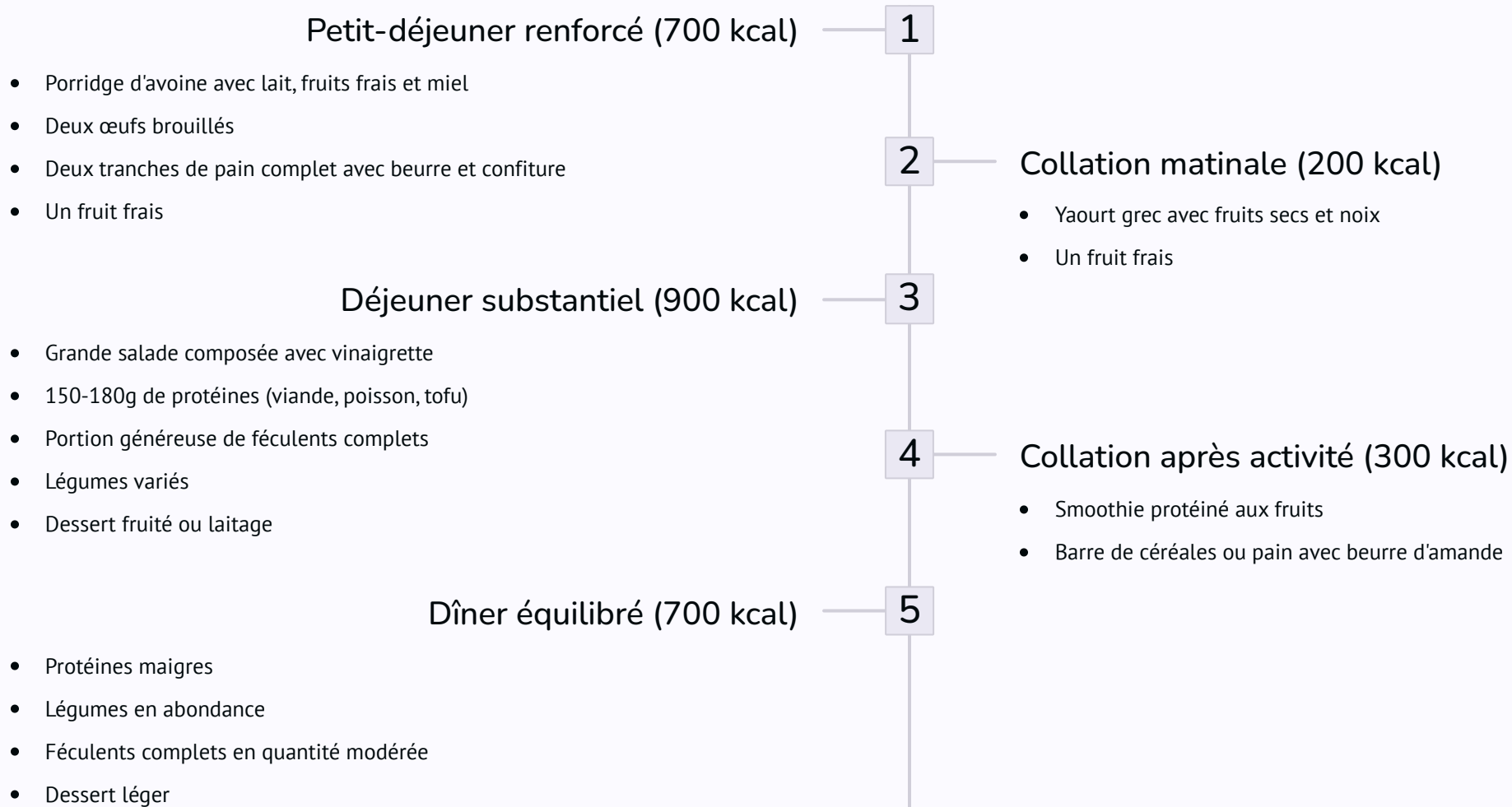
Après avoir compris les facteurs qui influencent nos besoins énergétiques, examinons comment les traduire en recommandations nutritionnelles pratiques adaptées à différents profils.



Exemple de menu pour adulte sédentaire (2 000 kcal)



Exemple de menu pour adulte actif (2 800 kcal)



Besoins spécifiques : femmes enceintes et allaitantes

La grossesse et l'allaitement constituent des périodes physiologiques particulières nécessitant une adaptation des apports énergétiques pour soutenir la croissance et le développement du fœtus puis la production de lait maternel.

+0 kcal

1er trimestre

Pas d'augmentation significative des besoins

+250 kcal

2e trimestre

Augmentation modérée pour soutenir la croissance fœtale

+500 kcal

3e trimestre

Augmentation plus importante pour la croissance fœtale accélérée

+500 kcal

Allaitement

Pour soutenir la production de lait maternel



L'accent doit être mis sur la qualité nutritionnelle plutôt que sur la simple augmentation calorique. Les besoins en certains nutriments (fer, calcium, acide folique) augmentent davantage que les besoins énergétiques.



Besoins énergétiques en situation de maladie ou convalescence

Augmentation des besoins

De nombreuses pathologies et traumatismes augmentent les besoins énergétiques :

- Infections : +10 à 30%
- Traumatismes majeurs : +20 à 50%
- Brûlures étendues : +50 à 100%
- Certains cancers : +20 à 40%

Rôle des protéines

Les besoins protéiques sont particulièrement augmentés pour favoriser la cicatrisation et maintenir la masse musculaire :

- Besoins normaux : 0,8g/kg/jour
- En convalescence : 1,2 à 2g/kg/jour
- En cas de dénutrition : jusqu'à 2,5g/kg/jour

Prise en charge nutritionnelle

Une nutrition adaptée est essentielle pour optimiser la guérison :

- Évaluation nutritionnelle régulière
- Enrichissement alimentaire
- Compléments nutritionnels oraux si nécessaire
- Nutrition entérale ou parentérale dans les cas sévères

Partie 6 : Méthodes de calcul des besoins énergétiques

Comment estimer précisément ses besoins énergétiques ? Plusieurs méthodes existent, des formules mathématiques aux analyses sophistiquées. Cette section présente les approches les plus couramment utilisées.



Formule de Harris-Benedict

Métabolisme basal femme

$$MB = 655,1 + (9,56 \times P) + (1,85 \times T) - (4,68 \times A)$$

P = poids en kg, T = taille en cm, A = âge en années

Métabolisme basal homme

$$MB = 66,5 + (13,75 \times P) + (5,03 \times T) - (6,75 \times A)$$

P = poids en kg, T = taille en cm, A = âge en années

Pour obtenir les besoins énergétiques totaux, le métabolisme basal est ensuite multiplié par un facteur d'activité :

Niveau d'activité	Facteur multiplicateur
Sédentaire	1,2
Légèrement actif	1,375
Modérément actif	1,55
Très actif	1,725
Extrêmement actif	1,9



Calorimétrie indirecte : mesure précise des besoins

La calorimétrie indirecte est considérée comme la méthode de référence pour mesurer la dépense énergétique d'un individu. Elle repose sur l'analyse des échanges gazeux respiratoires.

Principe

La mesure de la consommation d'oxygène (VO_2) et de la production de dioxyde de carbone (VCO_2) permet de calculer précisément la dépense énergétique selon l'équation de Weir.

Applications

Utilisée principalement en milieu hospitalier pour les patients critiques, en nutrition parentérale, ou pour la prise en charge de l'obésité sévère et certains troubles métaboliques.

Avantages

Précision inégalée, prise en compte des particularités métaboliques individuelles, adaptation possible des apports nutritionnels en temps réel.

Limites des formules standards

Malgré leur utilité, les formules de calcul des besoins énergétiques présentent plusieurs limitations importantes :

Variabilité individuelle

Deux personnes de même âge, sexe, taille et poids peuvent avoir jusqu'à 20% de différence dans leur métabolisme basal en raison de facteurs génétiques.

Composition corporelle

Les formules ne tiennent pas compte de la proportion de masse musculaire et de masse grasse, qui influence fortement le métabolisme.

Conditions spécifiques

Les formules ne sont pas adaptées aux sportifs de haut niveau, aux personnes très âgées, ou aux cas pathologiques particuliers.



Pour une estimation plus précise, il est préférable de combiner plusieurs approches et d'ajuster en fonction des résultats observés (stabilité du poids, niveau d'énergie, performances). Le suivi avec un professionnel de santé reste la meilleure option pour les cas complexes.

Partie 7 : Conséquences d'un déséquilibre énergétique

Lorsque les apports énergétiques ne correspondent pas aux besoins, des conséquences importantes peuvent survenir à court et long terme. Cette section explore les impacts d'un excès ou d'un déficit calorique chronique.



Excès d'apport énergétique

Un apport calorique régulièrement supérieur aux besoins entraîne un stockage d'énergie sous forme de graisse, avec de nombreuses conséquences potentielles :

Conséquences à court terme

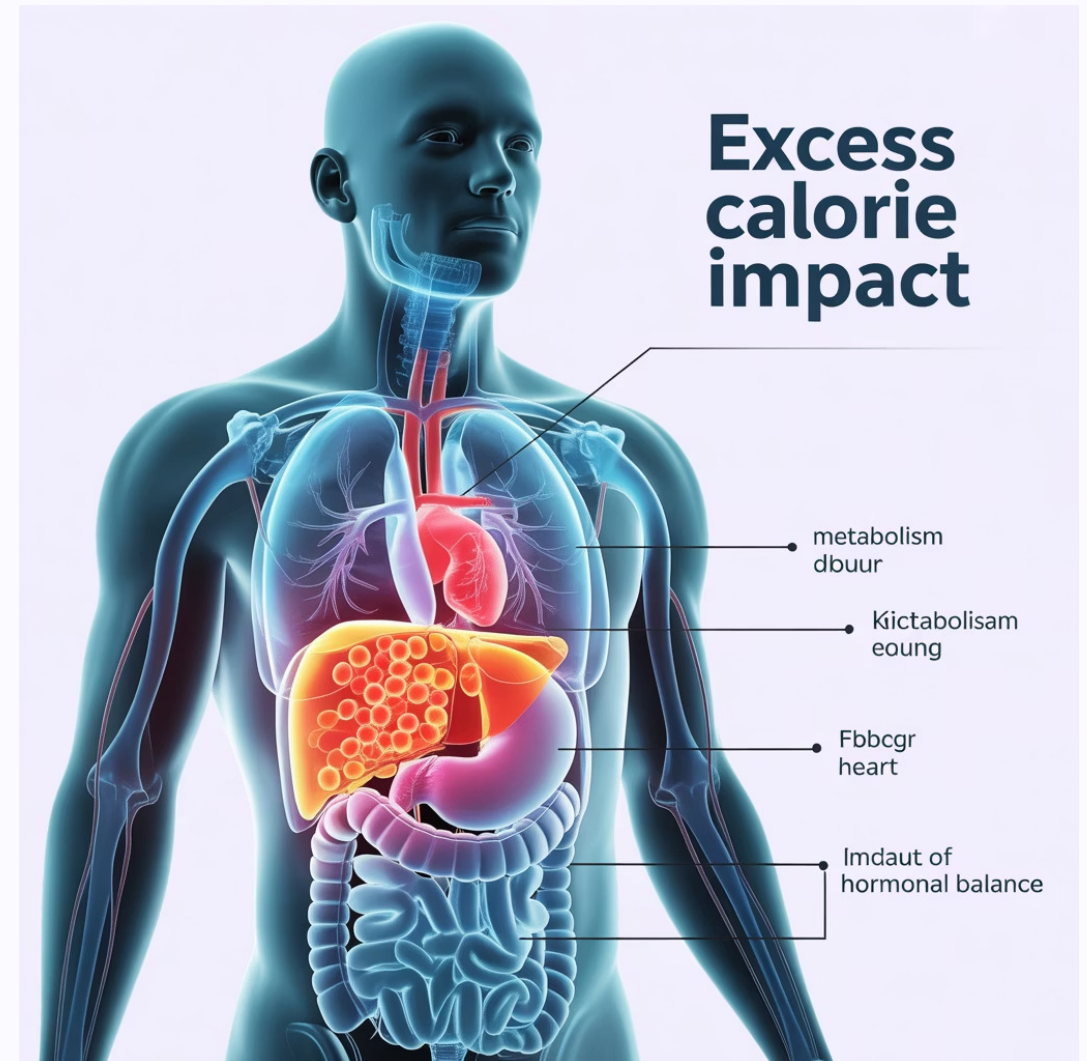
- Prise de poids progressive
- Fatigue et somnolence postprandiale
- Inconfort digestif

Conséquences à moyen terme

- Surpoids puis obésité
- Perturbations métaboliques
- Augmentation des marqueurs inflammatoires

Conséquences à long terme

- Risque accru de diabète de type 2
- Maladies cardiovasculaires
- Problèmes articulaires
- Troubles respiratoires (apnées du sommeil)





Déficit énergétique

Conséquences à court terme

- Sensation de faim et irritabilité
- Fatigue et diminution des performances physiques
- Difficultés de concentration
- Humeur altérée

Conséquences à moyen terme

- Perte de poids (graisses et muscles)
- Diminution du métabolisme basal
- Perturbations hormonales
- Risque de carences nutritionnelles

Conséquences à long terme

- Perte musculaire significative (sarcopénie)
- Fragilité osseuse (ostéopénie, ostéoporose)
- Troubles du système immunitaire
- Troubles hormonaux (aménorrhée chez la femme)
- Dénutrition et ses complications

Importance de l'équilibre énergétique pour la santé globale

Équilibre énergétique
Apports caloriques adaptés aux besoins individuels, ni excès ni déficit chronique

Immunité
Système immunitaire efficace pour lutter contre les infections



Maintien musculaire

Préservation de la masse et de la fonction musculaire pour un métabolisme optimal

Santé métabolique

Fonctionnement optimal des processus métaboliques et hormonaux

Fonctions cognitives

Concentration, mémoire et performances intellectuelles préservées

L'équilibre énergétique n'est pas qu'une question de poids corporel, mais un facteur fondamental influençant tous les systèmes physiologiques et la qualité de vie globale.

Partie 8 : Tendances et innovations en nutrition énergétique

Le domaine de la nutrition ne cesse d'évoluer, avec de nouvelles approches pour évaluer et satisfaire nos besoins énergétiques. Cette section explore les innovations récentes et les tendances émergentes.

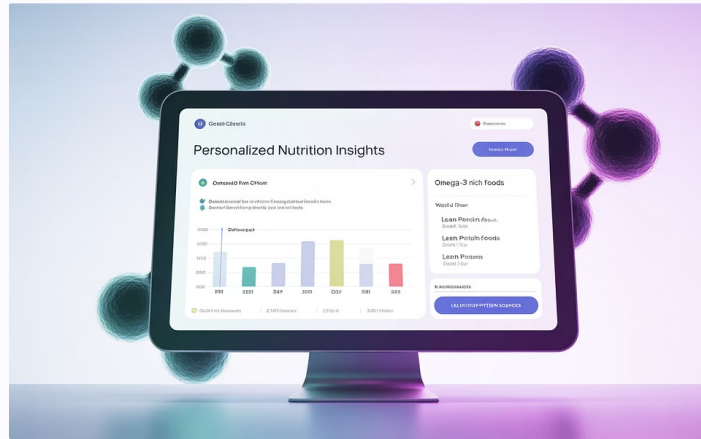


Alimentation personnalisée selon profil énergétique



Technologies de suivi

Montres connectées, applications et dispositifs portables permettant de mesurer précisément la dépense énergétique en temps réel et d'ajuster les apports en conséquence



Nutrigénomique

Adaptation de l'alimentation en fonction du profil génétique individuel, permettant d'optimiser l'utilisation des nutriments et la gestion énergétique



IA et nutrition

Algorithmes d'intelligence artificielle analysant les habitudes alimentaires, les préférences et les réponses physiologiques pour proposer des plans nutritionnels sur mesure

Compléments alimentaires : utilité et limites



Les compléments alimentaires peuvent jouer un rôle dans certaines situations, mais ils ne sont pas une solution universelle et présentent des limites importantes :

Situations d'utilité potentielle

- Carences nutritionnelles avérées
- Populations à risque (personnes âgées, végétaliens stricts)
- Sportifs de haut niveau dans certaines conditions
- Périodes physiologiques spécifiques (grossesse)

Risques et limites

- Surdosage et toxicité (vitamines A, D, E, K)
- Interactions médicamenteuses
- Faux sentiment de sécurité nutritionnelle
- Qualité variable des produits
- Inefficacité pour remplacer une alimentation équilibrée

Nouveaux repères nutritionnels (ANSES, USDA)

Les recommandations nutritionnelles évoluent régulièrement pour refléter les avancées scientifiques et s'adapter aux modes de vie contemporains :

Évolutions récentes

- Passage d'une approche centrée sur les nutriments à une approche centrée sur les aliments et les habitudes alimentaires
- Prise en compte de la durabilité environnementale
- Adaptation aux différents modèles alimentaires culturels

Points d'attention actuels

- Réduction des sucres ajoutés et des graisses saturées
- Augmentation des fibres alimentaires
- Limitation des aliments ultra-transformés
- Diversification des sources de protéines

Tendances pour le futur

- Personnalisation accrue des recommandations
- Intégration des chronorythmes alimentaires
- Développement de l'approche préventive personnalisée
- Prise en compte du microbiote intestinal



Partie 9 : Synthèse et messages clés

Récapitulons les points essentiels concernant les besoins énergétiques et leur adaptation selon les caractéristiques individuelles et les circonstances de vie.

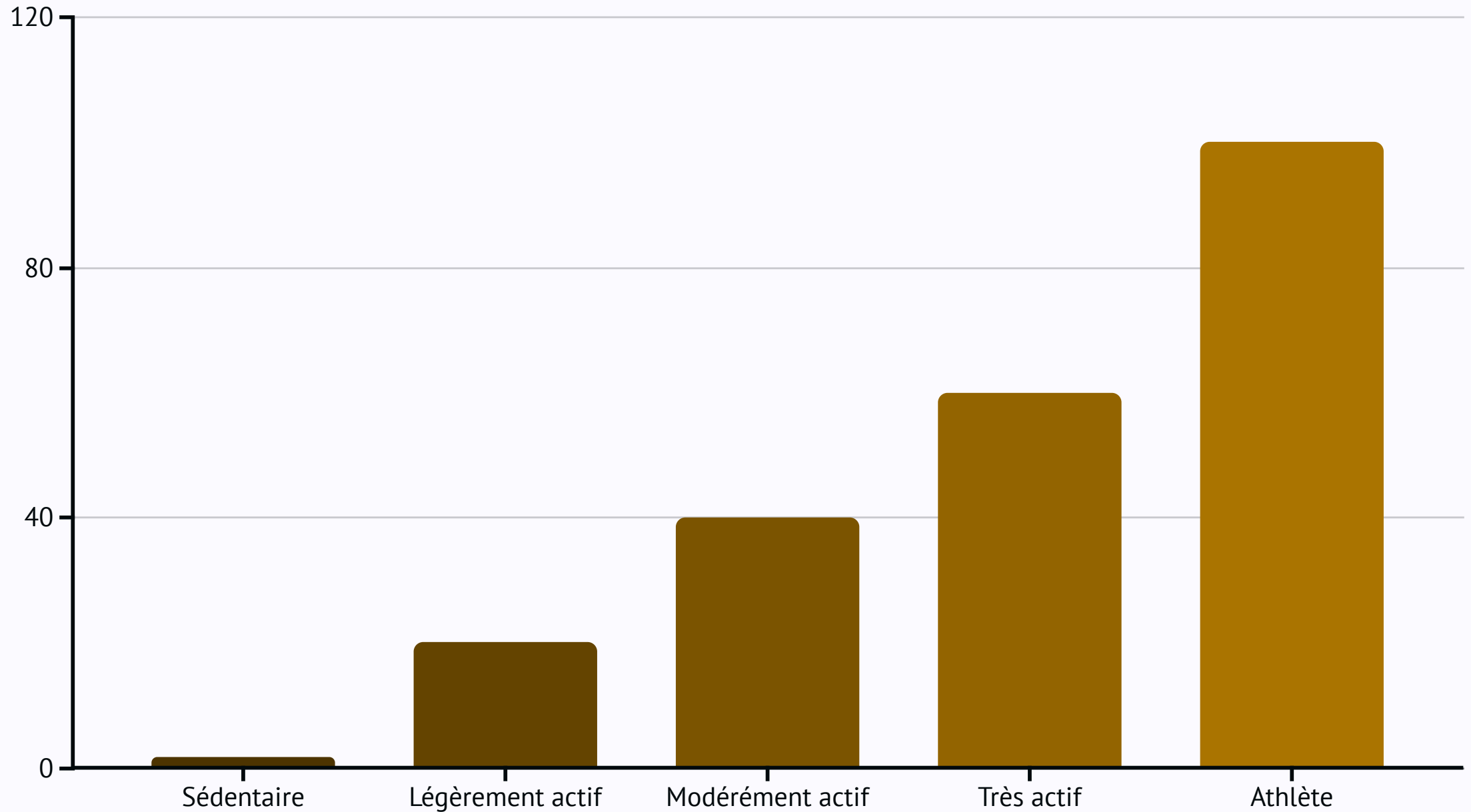


Les besoins énergétiques varient fortement selon âge, sexe et activité



Il n'existe pas de valeur universelle applicable à tous. Les besoins doivent être considérés comme des fourchettes à adapter selon les caractéristiques et objectifs individuels, plutôt que comme des chiffres absolus.

L'activité physique est le facteur modulant principal



L'activité physique peut faire varier les besoins énergétiques dans une proportion allant de 20% à plus de 100% par rapport au métabolisme de base. C'est donc le facteur sur lequel nous avons le plus de contrôle pour moduler notre équilibre énergétique.

Importance d'une alimentation équilibrée et variée

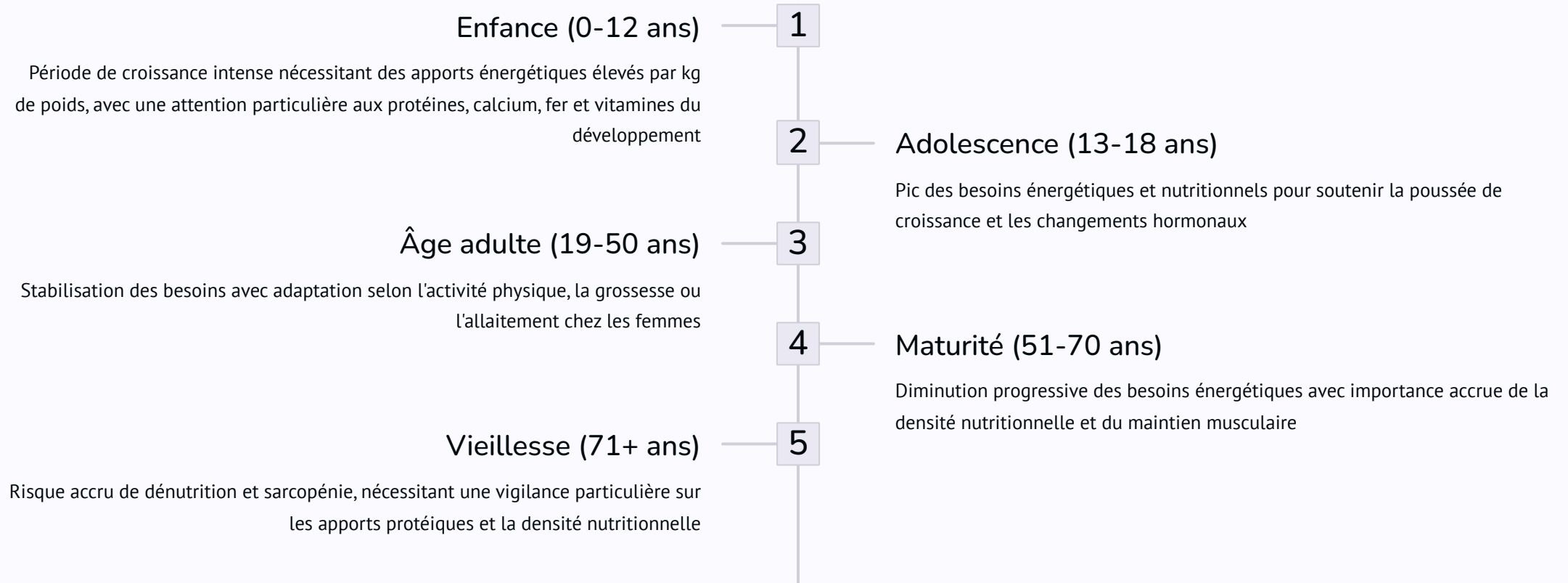
Au-delà de la simple quantité d'énergie, la qualité des apports nutritionnels est fondamentale pour la santé. Une alimentation équilibrée doit apporter :

- Des glucides complexes (céréales complètes, légumineuses) pour l'énergie de longue durée
- Des protéines de qualité pour le maintien musculaire et les fonctions enzymatiques
- Des lipides essentiels pour les fonctions cellulaires et hormonales
- Des vitamines et minéraux pour soutenir les réactions métaboliques
- Des fibres pour la santé digestive et le microbiote intestinal
- Des antioxydants pour la protection cellulaire



La variété alimentaire est la meilleure garantie d'un apport nutritionnel complet. Aucun aliment isolé ne peut fournir tous les nutriments nécessaires dans les bonnes proportions.

Adapter les apports aux phases de vie spécifiques





Partie 10 : Perspectives et recommandations pratiques

Pour conclure, voici des conseils pratiques pour évaluer et adapter vos apports énergétiques selon vos besoins personnels, ainsi que des perspectives pour une approche équilibrée de la nutrition.

Conseils pour évaluer ses besoins personnels



Calcul initial

Utilisez une formule standard (Harris-Benedict, Mifflin-St Jeor) comme point de départ approximatif



Journal alimentaire

Tenez un journal de vos apports et de votre poids pendant 2-3 semaines pour observer les tendances



Ajustement progressif

Modifiez les apports par paliers de 100-200 kcal et observez les effets sur 2-3 semaines



Consultation professionnelle

Pour les cas complexes, consultez un diététicien-nutritionniste pour une évaluation personnalisée

Les signes d'un bon équilibre énergétique incluent : stabilité du poids, bonne énergie tout au long de la journée, récupération adéquate après l'effort, et sommeil de qualité.

Encourager l'activité physique régulière



L'activité physique régulière est un pilier fondamental de l'équilibre énergétique et de la santé globale :

Bénéfices métaboliques

- Maintien et développement de la masse musculaire
- Amélioration de la sensibilité à l'insuline
- Optimisation du métabolisme des lipides

Recommandations minimales

- 150 minutes d'activité modérée par semaine
- Ou 75 minutes d'activité intense
- Renforcement musculaire 2 fois par semaine
- Limitation du temps sédentaire

Promouvoir une alimentation saine et durable



Aliments peu transformés

Privilégier les aliments frais et peu transformés, riches en nutriments naturels



Équilibre et diversité

Assurer une variété maximale de groupes alimentaires pour couvrir tous les besoins nutritionnels



Hydratation adéquate

Maintenir une hydratation optimale, principalement avec de l'eau (1,5-2L/jour)



Limitier les excès

Réduire la consommation de sucres ajoutés, graisses saturées, sel et alcool



Impact environnemental

Considérer l'empreinte écologique des choix alimentaires pour une nutrition durable



Conclusion : Trouver l'équilibre énergétique pour une vie saine et active

Les besoins énergétiques sont profondément individuels et évoluent tout au long de la vie. Comprendre ces besoins et les facteurs qui les influencent permet d'adapter son alimentation de manière optimale.

L'équilibre énergétique n'est pas une fin en soi, mais plutôt un moyen d'atteindre et maintenir une santé optimale. Il s'agit de trouver le juste milieu entre les apports et les dépenses, en privilégiant la qualité nutritionnelle et la durabilité des habitudes alimentaires.

En adaptant régulièrement notre alimentation aux différentes phases de notre vie et en maintenant une activité physique adaptée, nous pouvons optimiser notre santé et notre bien-être à chaque étape du parcours.