



GRAISSES ET SPORT

Lorsque l'on parle d'huiles, de « graisses »... on pense « prendre du poids », on pense que c'est « mauvais à la santé », que cela « bouche nos artères », et la connotation est souvent négative.

Or apporter à notre organisme des « bons » acides gras, et en particulier des acides gras essentiels, est primordial pour son bon fonctionnement, et notamment chez le sportif (voir article ci-dessous).

Les lipides ne sont certainement pas à bannir de notre alimentation (les apports nutritionnels conseillés recommandés ont d'ailleurs été revus à la hausse par l'AFSSA pour la population générale).

Il suffit donc de bien les choisir. Limiter le beurre, la crème, le fromage, les produits frits/panés, les plats préparés, les viennoiseries et autres gâteaux riches en graisses cachées ...etc, au profit des poissons gras : saumon, sardine, maquereau..., des huiles végétales, à consommer de préférence crues: olive, pépin de raisin, colza, noix... et à varier le plus possible pour trouver le bon équilibre omégas 3/6. Le fait de préparer vous-même vos plats, gâteaux... vous permettra de contrôler cet apport et de jouer sur l'aspect qualitatif plutôt que quantitatif.



Je vous laisse ainsi découvrir l'article du Dr. Frédéric Maton ci dessous, portant sur le sportif, aux besoins plus spécifiques parfois.

Bonne lecture.

Amelie Pozzobon - 01 octobre 2013

Graisses et sport : quels aliments choisir ?

Par le Dr. Frédéric Maton

(Médecin et Nutritionniste du sport. Président de la Société Française de Nutrition du Sport)

Le sportif a pour impératif de satisfaire ses besoins en acides gras essentiels, même en cas de restriction énergétique lors des périodes de perte de poids.

Ces acides gras sont impliqués dans la synthèse d'hormones, la coagulation, la croissance et la cicatrisation des tissus, les défenses anti-inflammatoires, les fonctions cérébrales et cognitives...

L'alimentation doit impérativement couvrir les besoins de ces acides gras essentiels. Des carences sont malheureusement observées lors de **régimes hypocaloriques** mal conduits. Les sources d'acides gras essentiels doivent donc être renforcées, ce qui justifie la fréquence de poissons gras, d'huiles d'assaisonnement dans l'alimentation.

La pratique d'une activité physique utilise les graisses comme source d'énergie. Elle a une action bénéfique sur l'équilibre du bilan lipidique, en diminuant le **cholestérol** total et les triglycérides, et en augmentant le « bon cholestérol ». Ce n'est pas une raison pour s'adonner à certains abus.

Particularités chez le sportif

La pratique sportive n'est pas un alibi pour s'autoriser à manger gras.

Les activités physiques s'inscrivent dans un équilibre alimentaire global, une hygiène de vie orientée vers la santé, ou la performance sportive, ce qui n'exclut pas une alimentation « plaisir » de temps en temps. Pour des raisons de digestibilité, **l'alimentation de l'effort doit être « allégée » en graisses**, que ce soit avant, pendant, ou après l'effort.

On peut regretter que le développement de l'offre alimentaire par la présence de distributeurs de denrées dans les établissements sportifs, ne soit pas souvent adapté à l'alimentation de l'effort, en proposant des produits gras, salés et sucrés. Les sportifs doivent apprendre à orienter leurs choix alimentaires. Une **ration de récupération** faite de pain d'épices, produit laitier et céréalier sera mieux adaptée à la récupération qu'un paquet de chips .

Adaptez votre consommation de graisses

Consommez du poisson gras 2 fois par semaine

Utilisez les huiles d'assaisonnement en alternant ou en mélangeant l'huile d'olive, de colza, de noix, de tournesol. Dosez la quantité en vous servant d'une cuillère, en se fixant comme repère : 1 cuillère à soupe d'huile par portion (d'une personne).

Limitez votre consommation de panures fritures et produits gras, à 1 à 2 par semaine (frite, steak panées, produits fromagés type cordon bleu, poisson frit ou pané, tourtes, pizzas, quiches, friands...).

Limitez les produits contenant des graisses cachées : biscuits salés ou sucrés, charcuterie, fromage, desserts pâtisseries, viennoiseries, feuilletés... >

Utilisez pour la cuisson des revêtements anti-adhésifs qui ne nécessitent pas d'être graissés.

Graisses alimentaires et adiposité corporelle

Il est inutile de chercher à s'affûter au maximum. La pratique d'un sport de compétition n'est pas synonyme de restriction d'apport en graisses ! Vouloir défendre un **pourcentage de masse grasse** le plus bas possible n'est pas un facteur de performance. Cela implique des restrictions alimentaires importantes et déséquilibrées, avec un risque majeur de carence nutritionnelle, de troubles comportementaux et psychologiques...

C'est le cas notamment dans les sports à catégorie de poids, et les disciplines d'endurance, ou le **poids corporel est vécu – à tort – comme un ennemi** de la performance. Cette restriction d'apport lipidique peut alors induire des dysfonctionnements des grandes fonctions de l'organisme, et induire des troubles du comportement alimentaire.