

# Nutrition sportive : faut-il éliminer les matières grasses ?

Publié le 14/08/2021

|  
2 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Quel est l'intérêt des lipides pour le sportif ?

Un sportif peut dépenser jusqu'à trois fois plus d'énergie qu'une personne au repos. Son alimentation est importante puisqu'elle lui fournit, notamment, **trois macronutriments : les protéines, les glucides et les lipides**.

Les glucides sont le carburant principal du muscle, mais il ne faut pas négliger pour autant les lipides, notamment lors d'efforts intenses de longue durée. Avec un entraînement régulier, la place des lipides prend toute son importance car ils permettent **d'économiser les réserves en glycogène sur une plus longue durée**.

Au-delà du rôle énergétique, les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés font partie des **constituants principaux des membranes des cellules**.

Enfin, diverses études scientifiques ont mis en avant l'implication des acides gras polyinsaturés Oméga 3 dans **l'équilibre cardio-vasculaire**<sup>1</sup>.

## Quels sont les différents types de lipides et quels sont ceux à privilégier ?

On distingue deux grandes familles de lipides : **les acides gras saturés** et **les acides gras insaturés**.

**acide gras**



**Les [acides gras insaturés](#) (Oméga 3, Oméga 6 et Oméga 9) sont à privilégier** car ils ont des rôles importants dans différentes fonctions physiologiques. A titre indicatif, les apports en acides gras essentiels sont parmi les plus déficitaires dans la population française, quelles que soient les tranches d'âge (même si

les adolescents restent les plus touchés) : près de 100% des Français ont des apports insuffisants en oméga 3<sup>2</sup>.

Par ailleurs, nos habitudes de consommation actuelles sont caractérisées par un **déséquilibre entre les apports en Oméga 6 et en Oméga 3 et 9**. Alors que 60 à 70% des Français n'ont pas des apports adéquats en oméga 6, la balance oméga 6 / oméga 3 est inadéquate pour plus de 98% des enfants et 96% des adultes. Les apports en oméga 9 sont également insuffisants pour 95% des enfants et 90% des adultes<sup>2</sup>.

**Veillez à diversifier vos huiles alimentaires** pour favoriser celles qui sont plus riches en Oméga 3 et Oméga 9 et **intégrer à vos menus certains aliments comme les poissons gras** (saumon, maquereaux, etc...). Des **compléments alimentaires** à base d'huile de poissons sauvages du Pacific Sud peuvent également vous aider à **satisfaire vos besoins quotidiens en Oméga 3**.

Oméga 3

94% of 100

[Voir les 1206 avis clients](#)

Huile marine Golden Omega très concentrée et ultra-pure. Teneur optimale en acides gras oméga 3 : 40% d'EPA et 30% de DHA

[Je découvre](#)

<sup>1</sup>GISSI Study. Lancet 1999, 354 :447-55.

<sup>2</sup> Selon les résultats de l'étude INCA 2 (Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2-2006-2007). ANSES 2015, saisine n°2014-SA-0117

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...