

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

Publié le 14/08/2021

2 minutes de lecture

Écrit 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**.

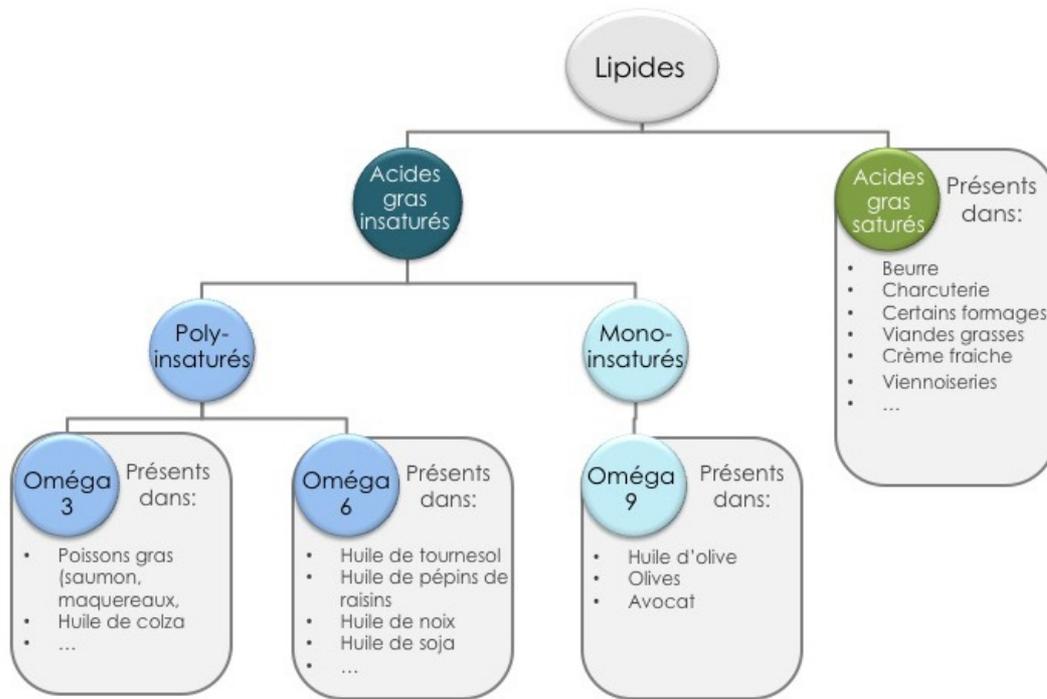
Les glucides sont le carburant principal du muscle, mais il ne faut pas négliger pour autant les lipides, notamment lors d'efforts intenses de longue durée. Avec un entraînement régulier, la place des lipides prend toute son importance car ils permettent **d'économiser les réserves en glycogène sur une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



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  
(1412)

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...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Activité physique - Sport ,

### Quelle collation avant une séance de sport ?

02/09/2019  
3 minutes de lecture

Pour aborder sa séance de sport dans les meilleures conditions, il convient parfois de prendre une collation au préalable pour apporter à l'organisme le carburant nécessaire.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Activité physique - Sport ,

### Les plantes incontournables pour le sportif

08/05/2018

Que ce soit pour faire le plein d'énergie, préserver les articulations, gérer le stress d'une compétition ou encore drainer l'organisme, les plantes sont de vrais atouts pour le sportif.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Activité physique - Sport ,

## **Quels sont les meilleurs aliments anti-courbatures ?**

16/05/2023

2 minutes de lecture

Découvrez les top aliments de chaque famille d'aliments anti-courbatures

[Lire la suite](#)