



LIPIDES : UN ÉQUILIBRE À TROUVER

Il existe de nombreuses confusions quand on parle des graisses alimentaires et notamment des effets néfastes qu'elles peuvent avoir sur notre santé (*prise de poids, maladies cardiovasculaires...*). Pourtant, les lipides ont des fonctions importantes (*souplesse des tissus, circulation sanguine et santé cardiovasculaire, inflammation, hormones du stress physique (cortisol, testostérone), mémoire et humeur, croissance et comportement...*). Pour un sportif ET une sportive, des apports de piètre qualité ou de trop faible quantité vont générer des troubles à plus ou moins long terme (*blessures, baisse des performances, troubles de l'humeur, aménorrhée, anorexie, dysfonctionnement des caractères sexuels...*).

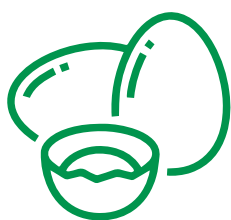
NE PAS PROSCRIRE LES GRAISSES MAIS BIEN LES CHOISIR

Il est donc important de prendre conscience que **les aliments qui apportent des graisses ne sont pas à proscrire pour un athlète**. Les diminuer avec pour arguments de vouloir "s'affûter" ou être en meilleure santé n'est pas judicieux.

Une alimentation à base d'aliments riches en glucides à IG élevé (*cf fiche glucides*) associés avec des graisses de "mauvaise qualité", sera beaucoup plus néfaste pour votre santé (*notamment cardiovasculaire*) et la gestion du poids puisque ces sucres vont favoriser leur stockage dans le tissu grasseux. Si l'argument santé ne vous touche pas, comprenez que votre cœur et vos vaisseaux sanguins vous permettent d'envoyer du sang, de l'oxygène et des nutriments vers vos muscles pour qu'ils fonctionnent et donc pour que vous soyez plus efficace.



L'alimentation de type fast-food, les pâtes à tartiner, les viennoiseries à base de matières grasses végétales, les pâtes à tarte du commerce, les margarines de mauvaise qualité, les chips et biscuits... contiennent des "matières grasses (*partiellement*) «hydrogénées». Ces éléments sont de plus en plus retrouvés dans notre alimentation actuelle, c'est à dire une alimentation ultra-transformée à base d'aliments industriels...



Plus que le cholestérol, souvent incriminé dans certaines pathologies, c'est ce type d'alimentation qu'il faut limiter pour notre santé et donc nos performances. Le cholestérol alimentaire est un élément important pour notre organisme (*demandez conseil à votre médecin si vous êtes atteint de diabète*), il entre notamment dans la composition de certaines hormones comme la testostérone et les oestrogènes qui nous sont bien utiles ! Donc la question de la richesse des oeufs en cholestérol ne doit pas vous faire peur. C'est d'ailleurs une excellente source de protéines avec un excellent rapport qualité/prix. Vous pouvez même trouver des oeufs riches en oméga3 (*filière bleu blanc cœur notamment*).

Les graisses animales en excès peuvent aussi avoir des effets délétères (*fromage, viandes grasses, charcuteries*) et celles des produits industriels (*tournesol, soja, maïs, coprah, coco, palme*). Elles peuvent favoriser l'inflammation et n'ont pas d'effets protecteurs sur votre santé cardiovasculaire.

QU'EST CE QUE L'INFLAMMATION ?

La réaction inflammatoire aiguë a lieu suite à un choc, une infection, une lésion, ou un stress tel que l'exercice physique. Le corps, dans un premier temps déséquilibré va chercher à rétablir la situation pour guérir et se fabriquer des défenses plus fortes pour combattre les futures agressions. C'est aussi comme cela que l'on assimile l'entraînement et que l'on progresse.

A l'inverse si ce processus est mal géré, il peut se généraliser et durer dans le temps. L'équilibre général est perturbé, s'en suit alors une désadaptation et un environnement favorable au développement de certains maux : tendinites et autres blessures, difficultés à récupérer, surentraînement, infections à répétition, maladies auto immunes, arthrose, obésité...

OPTER POUR L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

L'alimentation peut jouer un rôle important dans la régulation de ce mécanisme. Outre les éléments néfastes déjà cités (*consommation importante de produits industriels, viandes grasses, sucres transformés*), d'autres éléments vont être à l'inverse protecteurs et favoriser les adaptations, donc un meilleur état de santé et des meilleures capacités pour progresser et donc performer.

Le modèle alimentaire qui semble le plus bénéfique pour diverses raisons de santé mais aussi sur cette question de la gestion de l'inflammation est l'alimentation Méditerranéenne.

Riche en graisses insaturées (*oméga 3, 6, 9*) issues des huiles végétales (*olive, colza, noix et pas ou peu de tournesol, pépin de raisins, maïs, soja*), des oléagineux (*olives, amandes, noisettes, noix, avocat*) et avec une consommation modérée de produits animaux, notamment faible de viande, mais avec des apports de qualité (*sardines, maquereaux, oeufs et volaille en priorité et moins de viande rouge*).



QUELQUES RECOMMANDATIONS :

- **2 à 3 cuillères à soupe d'huile de colza ou noix** (*première pression à froid*) **par jour**.
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra première pression à froid**.
- **30 à 80 g de fruits à coque par jour** en les variant.
- **1 à 2 fois par semaine du poisson gras** (*saumon, sardines et maquereaux (même en conserve)*).
- Éventuellement des oeufs bleu blanc coeur si vous y avez accès, des algues, des graines de chia, de chanvre, des huiles de lin, cameline, chanvre... (*à conserver au frais et à consommer rapidement*).

Évitez de manger trop gras les 48h précédant une compétition pour éviter les troubles digestifs (les lipides ralentissent la digestion).

LIPIDES ET PERFORMANCE D'ENDURANCE

Le cyclisme (route et VTT) est un sport d'endurance où il est important d'apprendre à mobiliser vos réserves en graisses qui s'avèrent être un réservoir d'énergie presque inépuisable. Pour cela il est important de rééquilibrer vos apports en diminuant les aliments riches en sucres et en insistant sur les graisses de qualité sans en abuser puisque ce sont des aliments caloriques.

Différentes stratégies nutritionnelles existent pour optimiser ces capacités (*alimentation Low carb High Fat, Train Low, Sleep Low...*) mais ces manipulations peuvent avoir des effets néfastes sur la santé et les performances (*baisse des défenses immunitaires, susceptibilité aux blessures, perméabilité intestinale...*), il est donc primordial de se faire encadrer par un professionnel de la nutrition si vous souhaitez mettre en place ces actions, en s'assurant qu'elles soient vraiment bénéfiques dans votre situation ! Travailler sur les bases de votre alimentation et sur la qualité des aliments consommés sera déjà une très grande source de progression pour la majorité des personnes.

LIPIDES ET RÉCUPÉRATION

Dans les différentes pratiques du cyclisme, les chutes, les chocs, les sollicitations musculaires, tendineuses et articulaires, l'exposition à l'altitude... sont récurrentes. Pour assimiler les charges de travail, prévenir les blessures ou accélérer la cicatrisation, les apports en graisses de qualité sont une priorité : huiles de colza, noix, olive, sardines, maquereaux... A nouveau, les conseils sont simples mais se baser sur des aliments naturels, sans longue liste d'ingrédients mais remplis de principes actifs complémentaires les uns avec les autres.

 PROCHAINE FICHE NUTRITION :
LES MICRONUTRIMENTS ESSENTIELS À VOTRE SANTÉ ET À VOS PERFORMANCES

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.