

DOSSIER NUTRITION

LES LIPIDES :

Les lipides sont des fournisseurs énergétiques très importants (deux fois plus que les protéines et les glucides). Un gramme de lipides apporte 9 calories. Ils permettent de lutter contre le froid. Les lipides sont stockés essentiellement dans le tissu adipeux.

Il existe deux origines lipidiques :

Animale :

- beurre
- charcuterie
- crème...

Végétale :

- huile d'arachides
- huile d'olive
- huile de tournesol...

Il faut savoir qu'un repas trop riche en glucides apporte à l'organisme un surplus énergétique qui sera stocké sous forme de triglycérides ce qui augmente les réserves de graisses corporelles.

Les graisses végétales :
contiennent des acides gras poly-
insaturés dans les éléments suivants :

- olives
- avocats
- noisettes...

Les graisses animales :
contiennent des acides gras saturés qui ne doivent pas être
consommés en trop grande quantité afin d'éviter les
problèmes de cholestérol.

- viande
- charcuterie
- jaune d'oeuf
- lait
- fromage
- beurre
- chocolat...

Je vous rappelle qu'un gramme de lipides fournit 9 calories.

LES PROTEINES :

Les protéines sont les éléments nécessaires à la construction des cellules musculaires. Elles sont composées d'azote et d'acides aminés reliés les uns aux autres et forment ainsi des chaînes.

On connaît 22 acides aminés :

8 essentiels :

- la leucine
- l'isoleucine
- la lysine
- la méthionine
- la phénylalanine
- la valine
- la thréonine
- le tryptophane

14 non essentiels :

- histidine
- arginine
- cystine
- cystéine
- tyrosine
- alanine
- sérine
- glutamine
- acide glutamique
- asparagine
- acide asparaginique
- glycine
- proline
- l'ornithine

Quel est le rôle des protéines ?

Par rapport aux glucides et aux lipides, les protéines n'interviennent que faiblement dans les processus énergétiques. Leur rôle est surtout superficiel (construction, réparation, entretien des tissus musculaires). Lors d'un exercice musculaire, les protéines contractiles du muscle sont détruites. Le rôle premier des protéines est donc de reconstruire celles-ci.

Chaque gramme de protéine apporte 4 calories.

Quels sont les besoins en protéines pour le sportif ?

Les besoins normaux en protéines d'un adulte sont de 0,8 gramme par kilo de poids corporel et par jour. Pour le sportif, la moyenne normalisée se situe dans une fourchette de 1 à 2 grammes de protéine par kilo de poids corporel et par jour. Par exemple, une personne pesant 70 kilos doit absorber entre 70 et 140 grammes de protéines par jour.

Pour définir ses besoins en protéines, il faut prendre en compte son propre métabolisme, son état de santé, sa capacité à assimiler les protéines. Chacun d'entre nous étant différent, chaque régime alimentaire doit être personnalisé, mais il faut savoir qu'en règle générale l'organisme ne peut pas assimiler plus de 40/50 grammes de protéines par repas.

LES GLUCIDES :

Source d'énergie par excellence et aliment exclusif du cerveau.

Des glucides simples ou sucres rapides :

Cette catégorie de glucides est rapidement assimilable par l'organisme. Les glucides rapides limitent la baisse du glucose sanguin, ce qui épargne au début de l'exercice musculaire les réserves de glycogène hépatique et musculaire.

Le fructose :

C'est un sucre rapide que l'on trouve dans les fraises, les pommes, les poires, les ananas et certains légumes : tomates, choux, carottes, betteraves...

Le lactose :

Comme son nom l'indique, est présent dans le lait ainsi que dans les produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...).

Le saccharose :

Il est issu de la canne à sucre et de la betterave à sucre, que l'on retrouve dans le commerce sous forme de sucre blanc ou sucre roux. Ce sucre est également présent dans les bonbons, nougat, confiseries, confiture, miel, coca-cola...

Le maltose :

Il se trouve dans de nombreuses graines (sucre de malt).

Les sucres complexes :

Les sucres lents sont représentés par des sucres dits de réserve. On y trouve :

L'amidon :

Il constitue la réserve de sucre issue d'aliments d'origine végétales. C'est le plus important des sucres lents. Les aliments qui en contiennent sont le maïs, le riz, les pâtes alimentaires, le blé, le seigle, l'avoine, la farine, la semoule, le pain, la pomme de terre, les légumes secs.

Le glycogène :

Il est souvent considéré comme le sucre de réserve de l'homme. C'est le stock de glucose du corps humain. Il est stocké dans le foie et les muscles.

Le rôle des glucides :

Pour être utilisés comme carburant énergétique, les glucides apportés par l'alimentation sont dégradés en glucose. Celui-ci est réparti dans l'organisme et va dans la circulation, au cerveau, et aux muscles. Les glucides fournissent la plus grande partie d'énergie utilisée par le corps humain

Quels sont les besoins en glucides ?

Les besoins de base (minimum) sont d'environ 200 grammes de glucides par jour. Cette quantité de glucides permet à l'organisme de fonctionner normalement. Pour le sportif, les glucides doivent représenter au minimum 55 % de la ration calorique totale, en sachant que la quantité de sucres rapides ne doit pas dépasser 10 % de la ration calorique totale.

Un gramme de glucide fournit 4 calories.

Composition idéale de votre alimentation :

	Personne moyenne	Personne sportive
Lipides	30 %	15/20 %
Protéines	15 %	20 %
Glucides	55 %	60/65 %