

Les Lipides

Amis Cyclos bonjour, pour compléter les articles sur les protéines et les glucides, abordons aujourd'hui le troisième nutriment indispensable à notre organisme celui des lipides.

Les lipides

Les lipides regroupent tous les **corps gras** ; Nutriments importants car ils véhiculent les vitamines liposolubles : A, D, E et K. Les lipides, dans les recommandations officielles française, doivent représenter de 35 à 40% des calories totales. Les lipides sont notre carburant « ordinaire » à comparer avec les glucides notre « supercarburant ». Mais il y a plusieurs familles de graisses comment les répartir idéalement dans notre consommation moyenne pour une alimentation optimale du cyclo-sportif que vous êtes?

Les lipides se décomposent en deux familles :

Les graisses saturées d'origine animale, que l'on trouve dans les volailles, les porcins, les bovins, les ovins, ou les poissons réputés gras comme la sardine, le saumon, le maquereau et la crevette (!). Nous les trouvons aussi dans la mayonnaise, le beurre, les pâtés, les rillettes, la charcuterie et les fromages. Si les graisses saturées se trouvent dans de nombreux aliments d'origine animale, on en trouve aussi dans le végétal, en particulier les huiles tropicales (palme, palmiste, coco).

Les acides gras insaturés qui sont contenus dans la plupart des huiles végétales consommées crues.



1- Les graisses saturées : modération mais pas exclusion

Dans notre mode alimentaire global les graisses saturées ne sont pas à exclure. La raison en est que les dernières études ne trouvent pas de lien net entre la consommation de ces graisses et le risque de maladies cardiovasculaires. Cependant, tout le monde s'accorde à dire qu'il ne faut pas en abuser.

Nous considérerons donc que ce type de gras peut représenter 10 à 12 % de nos calories totales, soit environ un tiers des graisses que nous consommons : environ 20 et 27 grammes par jour.

On peut donc continuer à consommer un peu de beurre (plutôt en tartines qu'en cuisine), d'huile (mais pas en friture), de crème et fromages, de charcuteries pour le plaisir. En tous cas, si vous les réduisez, remplacez-les par d'autres graisses : les monoinsaturées et les polyinsaturées.

Enfin, il faut éviter les mauvaises graisses dites « acide gras trans » c'est à dire des huiles hydrogénées utilisées principalement dans l'alimentation industrielle.

2- Les graisses monoinsaturées : vos besoins en graisse oméga-9

On peut dire que globalement les acides gras monoinsaturés sont des graisses neutres favorables à une bonne santé cardiovasculaire. Selon les références les plus récentes, les graisses monoinsaturées peuvent représenter 16 à 20 % de vos calories totales, c'est-à-dire à peu près la moitié de vos besoins en gras si s'agit ici d'acide oléique appelé encore oméga 9.

L'huile d'olive renferme environ 70% d'acides gras insaturés. Il y en a aussi beaucoup dans l'avocat, la noisette, les noix de macadamia et de pécan.

En les utilisant régulièrement pour l'assaisonnement (olive + colza*) et la cuisson (olive principalement, arachide occasionnellement), vous avez de grandes chances d'atteindre votre objectif physiologique. Les amandes, noix et noisettes en cas-pourront être avalées sans crainte de prendre du poids.

3- Les graisses polyinsaturées : veiller au rapport oméga-6 sur oméga-3

Enfin les bonnes graisses : les acides gras polyinsaturés sont dits essentiels, car l'organisme est incapable de les synthétiser, il faut donc les trouver dans l'alimentation. Il s'agit des graisses végétales des familles oméga-6 (huiles de tournesol, maïs, pépins de raisin, graisses céréalières et des animaux nourris aux céréales) et oméga-3 (huiles de lin, colza, noix, poissons gras, œufs de poules nourries aux graines de lin).

Elles peuvent représenter idéalement 4 à 6 % de vos calories totales. Cela représente pour un homme qui consomme 2400 calories par jour environ 15 g (11 g pour les femmes).

Les acides gras polyinsaturés sont indispensables au fonctionnement du cerveau et des neurones (oméga 3), ou sur le plan cardio-vasculaire, les anticholestérols (oméga-6).

Si vous avez trop d'oméga-6 dans votre alimentation, les phénomènes inflammatoires vont être stimulés et le sang sera moins fluide, ce qui peut favoriser les infarctus ou certains cancers, ...

Si vous avez trop d'oméga-3, le risque d'infarctus sera très faible puisque le sang circulera parfaitement bien et même trop bien : trop de fluidité, risque d'accident vasculaire cérébral hémorragique sera plus élevé.

L'objectif avec les acides gras polyinsaturés sera de retrouver un bon équilibre entre eux, c'est à dire retrouver un rapport oméga-6/oméga-3 optimal qui peut être proche de 2 à 3.

Pour conclure dans vos menus il faudra :

- **Limiter votre consommation du gras** surtout dans les préparations industrielles (les ajouts).
- **Diminuer la part des oméga-6**, ce qui n'est pas toujours simple puisqu'ils se cachent un peu partout et surtout que la plupart des animaux sont désormais nourris avec du maïs sauf ceux portant le *label bleu-blanc-cœur* qui ont dans leur alimentation des graines de lin, riches en oméga-3.
- **Augmenter la proportion des oméga-3** en favorisant pour les assaisonnements de crudités les huiles de colza, de noix ou de lin... et en réintégrant des poissons gras (saumon, maquereau, sardine, crevette...), certains oléagineux (noix, amandes, arachides...) et la mâche qui en est particulièrement riche (!).

Si vous souffrez de pathologies inflammatoires (douleurs articulaires) ou cardiovasculaires l'objectif serait de réduire ce rapport à 2, voire moins.

** Il n'existe pas une seule huile alimentaire qui peut nous apporter cet équilibre des différents « oméga ». Seule la combinaison de deux huiles permet de s'en approcher comme par exemple l'huile d'olive et l'huile de colza qui doivent être mélangées à parts égales.*