

MARIE-CAROLINE SAVELIEFF

Diététicienne-nutritionniste et sportive confirmée

Préface de Christelle Daunay, championne de marathon

INCLUS
LES CONSEILS ADAPTÉS
AUX RÉGIMES SPÉCIFIQUES
SANS GLUTEN, SANS LACTOSE,
VEGGIE, VÉGAN,
LOW FODMAPS...

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF

- **PRÉVENIR ET SOIGNER LES PATHOLOGIES DE L'EFFORT PAR L'ALIMENTATION : CRAMPES MUSCULAIRES, TROUBLES DIGESTIFS, TENDINITES...**
- **LES 20 ALIMENTS STARS DU RUNNER**
- **2 SEMAINES DE MENUS ET DE RECETTES DE L'EFFORT**



L E D U C . S
P R A T I Q U E

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Que l'on soit sportif du dimanche ou de haut niveau, adapter son alimentation est indispensable pour progresser et éviter de se blesser.

Dans ce livre très complet, basé sur de nombreuses études scientifiques, découvrez :

- **30 questions-réponses** sur l'alimentation du sportif.
- **Prévenir et soigner les pathologies du sportif** par l'alimentation : crampes musculaires, tendinite, fracture de fatigue, troubles digestifs à l'effort...
- **Radis noir, spiruline, amarante, sardine, patate douce, pomme, quinoa, chocolat noir... les 20 aliments stars du runner** et leurs bienfaits.
- **2 semaines de menus et recettes** : petit-déjeuner (Muffin équilibre coco banane...), aliments de l'effort (Gâteau de l'effort carotte orange...), boissons, plats (Gallettes d'avoine...), desserts (Gâteau invisible aux pommes...).
- **Des programmes personnalisés** adaptés aux régimes alimentaires spécifiques : végétarien, végétalien, intolérance au lactose, au gluten, sans Fodmaps, low carb...

LE GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR LES SPORTIFS DÉBUTANTS OU DE HAUT NIVEAU

Diététicienne nutritionniste titulaire d'un DU de Nutrition du sportif, **Marie-Caroline Savelieff** accompagne les sportifs débutants et de haut niveau qui souhaitent réaliser leurs objectifs (remise en forme, marathon, trail, crossfit, triathlon, boxe...). Elle participe à divers championnats de France (10 km, semi-marathon, course en montagne, cross-country), et s'investit en tant que meneuse d'allure sur les Marathons de Paris et Genève.

Préface de **Christelle Daunay**, actuelle recordwoman de France de marathon, de semi-marathon et de 10 000 mètres à Bilbao. Championne d'Europe de marathon à Zurich en 2014, elle a participé aux jeux Olympiques de Pékin (2008) et de Rio (2016).

ISBN 979-10-285-1010-7



9 791028 151010 7

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard

photographies © fotolia

RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1010-7

MARIE-CAROLINE SAVELIEFF

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

PRÉFACE DE CHRISTELLE DAUNAY	7
AVANT-PROPOS	9
CHAPITRE 1. LES BASES DE L'ALIMENTATION	11
CHAPITRE 2. SPORT ET RÉGIMES ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES	51
CHAPITRE 3. ADAPTER L'ALIMENTATION À SON QUOTIDIEN	97
CHAPITRE 4. LES 30 QUESTIONS-RÉPONSES DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF	113
CHAPITRE 5. LA RECHERCHE DU POIDS DE FORME	181
CHAPITRE 6. TRAUMATOLOGIE DU SPORTIF & NUTRITION	189
CHAPITRE 7. LES 20 ALIMENTS DU RUNNER À LA LOUPE	233
CHAPITRE 8. LES RECETTES & MENUS DU SPORTIF	279
LEXIQUE	321
INDEX	329
INDEX DES RECETTES	337
TABLE DES MATIÈRES	339

PRÉFACE DE CHRISTELLE DAUNAY

En 2010, à 200 mètres de l'arrivée du Marathon de Paris, sur France Télévisions, Patrick Montel est fier d'annoncer ma deuxième place avec un record de France* en ligne de mire. Ce jour-là, ce fut une course dont je me souviendrai toute ma vie, mémorable !

Mais petite fausse note dans son élan de joie, il poursuit : « Elle qui ne s'autorise même pas un carré de chocolat. » Non, non Patrick, tu m'avais demandé si je faisais attention à ce que je mangeais comme beaucoup le font et je t'avais répondu : oui car l'alimentation est très importante dans mon métier mais j'adore le chocolat et j'en mange tous les jours ! Nutrition ne rime pas avec privation pour moi. Je fais un métier qui demande énormément d'énergie. Kilomètre après kilomètre, je dois pouvoir repartir à chaque entraînement avec le moins de fatigue, de courbatures possibles. Mon corps doit être capable d'encaisser la charge d'entraînement que je lui soumetts. Alors, s'il faut que je me restreigne je vais directement dans le mur avec la blessure garantie. D'autant plus que je suis

* Record de France de Marathon toujours actuel en 2 heures 24 minutes et 22 secondes.

gourmande, alors non, non que du plaisir ! Cependant, pas question non plus de manger n'importe quoi au titre de recharger les batteries après une course ou un entraînement. Nous avons tous les éléments dans notre alimentation pour bien le faire. Encore faut-il connaître ces notions. Vous avez encore des doutes et des interrogations ? Ce livre est pour vous, Marie-Caroline vous guide au quotidien dans votre pratique.

Alors à vos fourneaux !

CHRISTELLE DAUNAY

Actuelle recordwoman de France :
de marathon à Paris (2010) en 2 h 24 min 22 s
de semi-marathon à Reims (2010) en 1 h 08 min 34 s
de 10 000 mètres à Bilbao (2012) en 31 min 35 s

Multiple Championne de France d'athlétisme
sur 10 000 mètres et cross-country

Championne d'Europe de marathon en 2014 à Zürich

9 participations aux Championnats du Monde
cross-country, semi-marathon, marathon

2 participations aux jeux Olympiques : Pékin (2008) et Rio (2016).

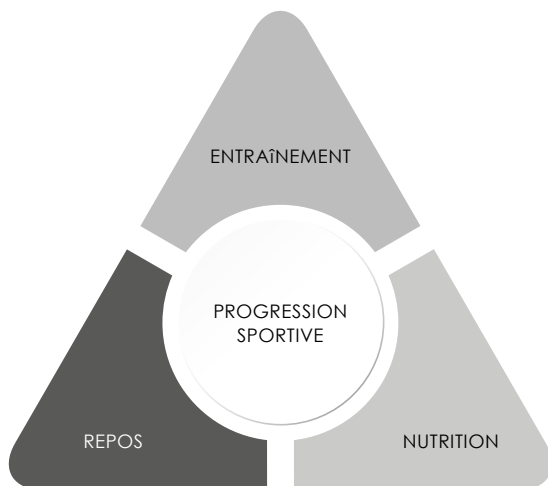
AVANT-PROPOS

Le sportif en quête de progression, qu'il soit débutant ou de haut niveau, recherche bien souvent des chiffres. Pour preuve, sa pratique s'accompagne généralement d'un chronomètre et de ses précieuses secondes, voire d'un GPS poussant la précision à comptabiliser le dénivelé total, le nombre de pas, de mouvements de bras à la minute, la cadence de pédalage ou bien encore l'oscillation du bassin.

Les plans d'entraînement reprennent cette même logique puisqu'ils tiennent compte de la force musculaire, de microcycles, de la Vitesse Maximale Aérobie, de la Vo2Max, de la fréquence d'entraînement, du climat, de la disponibilité de sparring-partners...

De même, le sommeil s'accorde depuis quelques années sur ce principe mathématique : les nouvelles technologies comme les montres et smartphones tracker de qualité de sommeil, illustrent cette codification de l'extrême. Alors que, soyons francs, si nous en avons le temps, avec ou sans preuve scientifique, nous ne serions pas contre une bonne sieste récupératrice ! N'affirme-t-on pas d'ailleurs que *le repos fait partie de l'entraînement* ?

La nutrition du sportif complète ce triptyque. Mais cette dernière a trop souvent été abordée de façon scolaire avec foudroyance de mots barbares tels que macronutriment, enzymes, valeur biologique et index glycémique... Rien de bien digeste pour une discipline qui, bien que scientifique, se doit d'allier plaisir gustatif et performance.



Cet ouvrage a pour objectif de vous faire découvrir de façon simple comment allier quantité et qualité des aliments et non des nutriments en vous apportant les bases théoriques certes, mais surtout une mine d'informations pratiques qui ne nécessiteront aucun décodeur : les aliments à privilégier en vue d'optimiser l'entraînement, de mieux récupérer, de prévenir la blessure et, bien entendu, de mener à bien ses objectifs sportifs.

Libre à vous de piocher des menus types adaptés à votre pratique, des questions-réponses, des recettes d'aliments de l'effort à mesure de votre progression afin que l'équilibre alimentaire n'ait plus de secret pour vous et demeure un plaisir de la bouche.

CHAPITRE

1 LES BASES DE L'ALIMENTATION

LES BESOINS EN MACRONUTRIMENTS

Les protéines : les matériaux de construction

État des lieux des protéines

- Les protéines ont un rôle bâtisseur de notre corps.
- Elles sont présentes dans toutes les cellules de notre organisme, des cheveux, ongles, peau (sous forme de kératine) aux muscles évidemment (sous forme de myosine, actine...) en passant par nos globules rouges (la globine).
⇒ 1 gramme de protéines produit 4 calories.

Le rôle des protéines

- Les protéines développent, renouvellent et restaurent nos muscles.
- Elles participent activement au rétablissement post-blessure ou plus largement réparent les fibres musculaires endommagées durant l'effort.
- Elles ont également un rôle énergétique secondaire lors d'une activité sportive très prolongée ou d'un jeûne, mais cette sollicitation des protéines impliquera une fonte musculaire et ne sera donc pas l'alliée du sportif, d'autant plus que son rendement à l'effort sera bien moins bon que les glucides ou les lipides.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Durant l'activité sportive, et plus particulièrement si la charge d'effort est intense, le sportif ne fabriquera pas de fibres musculaires, au contraire même : il en cassera.

**1 heure d'effort au seuil aérobie
= 30 à 45 grammes de protéines perdues**

Ce phénomène appelé « protéolyse musculaire » n'est pas irréversible car, telle une batterie de téléphone, c'est lorsque le corps est à plat (donc juste après le sport) qu'il sera le plus réceptif. D'où l'importance de la ration de récupération consommée rapidement après l'effort.

La composition des protéines

Il est possible de comparer les protéines à un mur constitué de briques. Ces briques sont appelées « acides aminés ».

- ⇒ **20 AA** : on dénombre 20 acides aminés (AA) utilisés par le corps en vue de fabriquer des protéines.
- ⇒ **8 AAE** : parmi ces 20 AA, 8 sont appelés « acides aminés essentiels » (AAE), ce qui signifie qu'ils sont indispensables au corps humain mais également que le corps ne peut ni les fabriquer, ni les stocker. Un apport alimentaire régulier est donc indispensable.
- ⇒ **3 BCAA** : 3 acides aminés à chaîne ramifiée – isoleucine, leucine, valine –, seront les premiers dégradés lors d'une pratique sportive longue et intensive. Leur rôle est essentiel dans la construction musculaire. Ces 3 incontournables sont appelés BCAA (Branched-Chain Amino Acid). Un bon apport n'optimisera pas directement la performance mais facilitera

la récupération et donc l'enchaînement des entraînements, et sera donc tout de même un facteur de performance.

Les 20 acides aminés utilisés par l'organisme

20 acides aminés AA

Utilisés par le corps pour fabriquer des protéines :

- **acide aspartique, alanine, arginine, asparagine, cystéine, glutamine, glycine, acide glutamique, histidine, proline, sérine, tyrosine**

8 acides aminés essentiels AAE

Non synthétisables par le corps et donc à apporter par l'alimentation régulièrement :

- **lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane**

3 acides aminés branchés BCAA

Anabolisme musculaire, performance et récupération :

- **isoleucine, leucine, valine**

Les protéines animales et les protéines végétales

L'alimentation propose 2 grands types de protéines.

- **Les protéines animales :**
 - Viandes
 - Volailles
 - Charcuteries
 - Abats
 - Œufs
 - Produits laitiers
 - Poissons
 - Crustacés
 - Coquillages.
- **Les protéines végétales :**
 - Légumineuses
 - Céréales
 - Graines
 - Fruits oléagineux
 - Pommes de terre

La valeur biologique

Ces 2 types de protéines ne sont pas absorbés de la même façon par l'organisme.

Une protéine d'origine végétale aura un pourcentage réel d'utilisation par notre organisme inférieur à une protéine alimentaire d'origine animale.

On parlera de valeur biologique (VB) supérieure des protéines d'origine animales.

Plus la valeur biologique d'un aliment sera élevée mieux ses protéines seront assimilées par notre corps et donc meilleure sera la synthèse musculaire.

Plus l'aliment sera équilibré et bien réparti en acides aminés, plus sa valeur biologique sera élevée et donc qualitative.

Les protéines dans notre assiette

Les produits carnés partiront avec une longueur d'avance puisqu'ils disposent des 20 acides aminés essentiels.

A contrario, les légumineuses manqueront de 2 acides aminés dits soufrés, qui seront alors nommés facteurs limitants : la méthionine et la cystéine.

Les produits céréaliers auront eux aussi un facteur limitant : la lysine. De ce fait, il sera bienvenu d'allier au quotidien ou, dans l'idéal, sur un même repas légumineuses et produits céréaliers. Pensons aux alliances traditionnelles lentilles-riz, semoule-pois chiches, haricots rouges-maïs ou bien tout simplement de flageolets accompagnés d'une tranche de pain complet.

2 exceptions : le quinoa et le soja se suffiront à eux-mêmes puisque exempts de facteur limitant. Leurs qualités nutritionnelles sont indéniables. Seul bémol, leur teneur en BCAA sera faible comparée à celle des protéines animales.

De ce fait, pour la récupération le lait restera plus propice que les boissons au soja en vue de restaurer les insuffisances en BCAA. Nous n'aborderons pas ici des autres boissons végétales sans intérêt nutritionnel post-entraînement puisque quasi exemptes de protéines. Leur seul intérêt résidera dans le comblement des pertes hydriques et de quelques minéraux.

VALEUR BIOLOGIQUE DES PRINCIPALES FAMILLES D'ALIMENTS SOURCES DE PROTÉINES	
ALIMENTS	VALEUR BIOLOGIQUE (VB)
Isolate de whey	110 %
Whey (protéine en poudre)	104 %
Œuf entier	100 %
Petit-lait, lactosérum	96 %
Lait de vache cru	92 %
Lait de vache bouilli	88 %
Blanc d'œuf cuit	88 %
Poisson, crustacés	83 %
Bœuf	80 %
Poulet	79 %
Caséine = protéine lente de lait	77 %
Soja cru	74 %
Riz brun cuit	72 %
Riz blanc cuit	64 %
Pain	50 %
Soja cuit	40 %

Synthèse des principaux aliments sources de protéines

Les protéines animales

	TENEUR EN PROTÉINES DES VIANDES MAIGRES EN G/100 G
Chevreuil	30 g
Noix, escalope de veau	30 g
Blanc de poulet, sans peau	29 g
Escalope de dinde sans peau	29 g
Gigot d'agneau	28 g
Sanglier	28 g
Canard magret	27 g
Cheval, grillé, haché	27 g
Bœuf, grillé, haché	26 g
Porc, filet mignon	26 g
Porc, côte dégraissée	20 g

	TENEUR EN PROTÉINES DES ABATS MAIGRES EN G/100 G
Rognon de veau, bœuf	27 g
Foie de volaille, de bœuf	25 g
Cœur de bœuf	23 g
Ris de veau	21 g

LES BASES DE L'ALIMENTATION

	PORTION	TENEUR EN PROTÉINES DES CHARCUTERIES PEU GRASSES EN G
Grisons (12 unités)	100 g	39 g
Bresaola (12 unités)	100 g	32 g
Jambon sec dégraissé	100 g	28 g
Filet de bacon (10 unités)	100 g	23 g
2 tranches de Jambon de volaille	3 (90 g)	19 g
2 tranches de Jambon blanc dégraissé découenné	2 (80 g)	17 g

	TENEUR EN PROTÉINES DES POISSONS CUITS EN G/100 G
Thon cuit	30 g
Espadon cuit	29 g
Thon en boîte au naturel	27 g
Sardine grillée	25 g
Cabillaud cuit	25 g
Julienne cuite	25 g
Saumon vapeur	24 g
Brochet cuit	23 g
Lieu noir	23 g
Dorade cuite	23 g
Églefin cuit	21 g
Anguille cuite	21 g
Bar cuit	21 g
Turbot cuit	21 g
Truite cuite	19 g
Merlan cuit	19 g
Maquereau en boîte	19 g

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION DU SPORTIF

	TENEUR EN PROTÉINES DES DÉRIVÉS DE POISSONS EN G/100 G
Thon en boîte au naturel	27 g
Sardine en boîte sauce tomate	20 g
Maquereau au vin blanc en boîte	19 g
Hareng fumé	17 g
Rillettes de thon	16 g
Œufs de lompe	10 g
Surimi en bâtonnets	8 g

	TENEUR EN PROTÉINES DES MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS DÉCORTIQUÉS EN G/100 G
Poulpe cuit	30 g
Noix de pétoncle	23 g
Langouste cuite	22 g
Bulot, buccin	21 g
Noix de St-Jacques cuites	20 g
Crabe, tourteau cuits	20 g
Crevettes cuites	19 g
Moules cuites	17 g
Écrevisse cuite	16 g
Bigorneaux cuits	15 g
Huîtres crues	9 g

	TENEUR EN PROTÉINES DES ŒUFS EN G/100 G
Œuf entier	13 g

LES BASES DE L'ALIMENTATION

	PORTION	TENEUR EN PROTÉINES DES PRODUITS LAITIERS EN G
Petit-suisse	(x 2) 120 g	12 g
Yaourt hyperprotéiné	100 g	8 g
Fromage blanc	100 g	8 g
Yaourt	125 g	5 g
Faisselle	100 g	5 g
Lait ou lait chocolaté	(Brique) 200 ml	7 g
P'tit Yop	180 g	5 g
Crème dessert	125 g	5 g
Lait concentré sucré	(Stick) 30 g	3 g
Flan nappé de caramel	100 g	3 g

	PORTION	TENEUR EN PROTÉINES DES FROMAGES EN G
Emmental, comté	30 g	8,5 g
1/8° de camembert	30 g	7,5 g
1 tranche à raclette	20 g	5 g
Fromage en coque rouge	22 g	5 g
1 cuillère à soupe de parmesan	9 g	3 g
1 tranche à sandwich	25 g	3 g
Fromage à tartiner Kiri	20 g	2 g
1 cuillère à soupe de râpé	7 g	2 g
Fromage fondu triangle	16 g	1 g

Les protéines végétales

	TENEUR EN PROTÉINES DES LÉGUMINEUSES EN G POUR 1 PORTION DE 50 G POIDS CRU	TENEUR EN PROTÉINES DES LÉGUMINEUSES EN G POUR 1 PORTION DE 80 G POIDS CRU
Fèves	13 g	21 g
Arachides	13 g	21 g
Lentilles	13 g	20,5 g
Mungos	12 g	19,5 g
Pois cassés	12 g	19,5 g
Fenugrec	11,5 g	19 g
Haricots	11 g	17,5 g
Azukis	10 g	16 g
Pois chiches	9,5 g	15,5 g
Soja/tofu	6 g	9,5 g
Petits pois	3 g	4,5 g

	TENEUR EN PROTÉINES DES CÉRÉALES EN G POUR 1 PORTION DE 50 G POIDS CRU	TENEUR EN PROTÉINES DES CÉRÉALES EN G POUR 1 PORTION DE 80 G POIDS CRU
Avoine	8,5 g	13,5 g
Riz sauvage	7,5 g	12 g
Seigle	7,5 g	12 g
Amarante	7 g	11,5 g
Quinoa	6,5 g	10,5 g
Orge	6 g	10 g
Boulgour	6 g	10 g
Blé	6 g	10 g
Sorgho	5,5 g	9 g
Millet	5,5 g	9 g
Riz	3,5 g	5,5 g

Protéines lentes et protéines rapides

Au même titre que les glucides lents et les glucides rapides, la vitesse de digestion des protéines apparaît comme un nouveau concept à prendre en compte en vue d'une optimisation de la récupération notamment.

Plus les protéines seront rapidement digérées, plus elles induiront une concentration importante en acides aminés dans les cellules musculaires.

Cette concentration appelée « amino-acidémie » est comparable à la glycémie pour le glucose : plus la protéine sera vite absorbée, plus elle induira une hyperamino-acidémie.

Cette particularité des protéines est fondamentale chez le sportif en vue d'optimiser sa récupération. Les protéines rapides permettant de reconstruire immédiatement après le sport les fibres musculaires lésées durant l'effort. Les protéines lentes (caséines) assurant l'anabolisme des muscles dans les 2 à 6 heures après leur ingestion.

Le lait contenant 80 % de protéines « lentes » (la caséine) et 20 % de protéines « rapides » (également appelées babeurre, petit-lait, lactosérum ou whey), pourra ainsi servir de ration de récupération peu onéreuse et facilement transportable sous forme de yaourt à boire. Une brique de lait de vache ou de soja chocolaté se rangera aisément dans un sac de sport.



Les lipides : la réserve en graisses de l'organisme

État des lieux des lipides

- Les lipides, sous forme de triglycérides situés au sein du tissu adipeux, constituent la réserve énergétique majoritaire du corps humain.
- Chez le sujet normo-actif, les graisses doivent représenter 30 à 40 % des apports caloriques quotidiens. Ces chiffres évolueront chez le sportif en fonction de certains impératifs, notamment pour les sports à catégorie de poids (boxe, judo), lors de période de sèche (culturisme), où les apports en graisses seront réduits mais devront toujours être présents en privilégiant les graisses insaturées dites « de bonne qualité ».
- Quel que soit l'objectif sportif, les apports en graisses alimentaires doivent toujours être à 70-80 % constitués de graisses insaturées. Il sera donc préférable de limiter les graisses saturées.
⇒ **1 gramme de lipides produit 9 calories.**

Le rôle des lipides

- Les acides gras ont un rôle énergétique graduel qui s'accroît avec la durée de l'activité physique en condition aérobie. Leur rendement à l'effort sera moins bon que les glucides mais en quantité quasi illimitée.
- Les lipides auront également une fonction protectrice des organes vitaux en jouant le rôle de barrière et d'isolation thermique.
- Certaines vitamines dites liposolubles sont stockées et transportées par les graisses. Ainsi, les apports en lipides, toujours en quantité raisonnable, seront essentiels afin d'éviter les carences en vitamines A, D, E K.

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 kg de lipides correspond à près de 9 000 calories.

Sachant qu'un homme sera composé de 8 à 20 % de masse grasse, un homme de 70 kg disposera de 5,6 à 14 kg de graisses ce qui correspond à une réserve énergétique de 50 400 à 126 000 calories.

Sachant qu'une femme sera composée de 20 à 33 % de masse grasse, une femme de 60 kg disposera de 12 à 19,8 kg de graisses ce qui correspond à une réserve énergétique de 108 000 à 178 000 calories.

Ces chiffres peuvent en partie expliquer pourquoi plus la durée de l'effort augmente, plus les performances des femmes se rapprochent de celles des hommes. : les femmes disposent de moins de réserves en glycogène car moins musclées, et de plus de réserves en lipides sources d'énergie à très long terme.

Les différents types de lipides

On distingue 2 types d'acides gras.

Les graisses saturées (AGS)

Principalement issues de graisses animales (exception faite des poissons gras), elles seront à consommer en quantité inférieure aux graisses insaturées.

Attention aux graisses « cachées » ou invisibles dans les aliments, que l'on ne voit pas et qui sont le plus souvent d'origine saturée.

On pourra citer les viandes et charcuteries grasses, les plats préparés, les pâtisseries et viennoiseries, les fromages et plats en sauce à base de beurre ou de crème.

LES GRAISSES VISIBLES		
GRAISSES ANIMALES	GRAISSES VÉGÉTALES	ORIGINES VARIÉES
<ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Crème fraîche • Chantilly • Saindoux (graisse de porc) • Suif (graisse de bœuf) • Graisses d'oie, de canard 	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles végétales (olive, colza, noix, tournesol...) • Margarines végétales • Vinaigrettes 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarines standards • Végétaline

LES GRAISSES INVISIBLES		
GRAISSES ANIMALES	GRAISSES VÉGÉTALES	ORIGINES VARIÉES
<ul style="list-style-type: none"> • Viandes grasses • Poissons gras • Charcuteries grasses • Œufs • Fromages • Lait ½ écrémé, entier • Produits laitiers demi-écrémés, entiers 	<ul style="list-style-type: none"> • Graines oléagineuses (noix, amande, graine de lin, noix de pécan...) • Fruits oléagineux (olive, noix de coco, avocat) • Chocolat et confiseries chocolatées 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtisseries, viennoiseries • Quiches, tartes, flans salés et sucrés • Biscuits sucrés et apéritifs • Crèmes glacées • Plats cuisinés et en sauce • Pâtes à tartiner

Les graisses insaturées (AGI)

Surnommées « bonnes graisses », elles auront un rôle positif pour la santé et notamment en prévention des maladies cardiovasculaires.

Chez le sportif, ces graisses limiteront les risques inflammatoires liés à l'activité (périostite, tendinite, aponévrosite) et contribueront à la cicatrisation des blessures.

Les AGI constituent donc notre « huile de moteur ». Un anti-rouille qui devra être consommé en quantité supérieure aux acides gras saturés et surtout pas à exclure lors d'une recherche de perte de poids.

Les graisses insaturées peuvent être subdivisées en 2 familles.

1. Les graisses mono-insaturées (AGMI)

La graisse mono-insaturée la plus célèbre est l'acide oléique, oméga 9 présent dans l'huile d'olive.

2. Les graisses polyinsaturées (AGPI)

Les AGPI également appelés acides gras essentiels (AGE) car non synthétisables par notre organisme devront impérativement être apportés par notre alimentation au quotidien.

Ces graisses essentielles sont divisées en 2 familles :

- *Les acides gras polyinsaturés oméga 3* : huiles de noix et colza, poissons gras, germes de blé, noix à privilégier.
- *Les acides gras polyinsaturés oméga 6* : huile de tournesol, amande, à ne pas spécifiquement privilégier car présents en grande quantité dans l'alimentation. Une consommation abusive pourra être pro-inflammatoire et donc nocive pour la récupération du sportif.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre de l'alimentation du sportif
Marie-Caroline Savelieff



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E