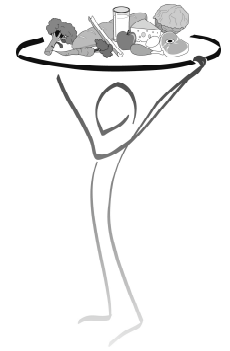


# ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

## Les matières grasses – prenez le nécessaire



**Question :** (Réponse au bas de la page)

Les matières grasses fournissent plus de deux fois plus d'énergie (calories) que le même poids de protéines ou de glucides.

- VRAI  FAUX

### Les matières grasses dans l'alimentation

De nombreux aliments contiennent des matières grasses. Celles-ci sont parfois faciles à voir dans certains aliments comme la viande, la volaille et la margarine. On les appelle les matières grasses «visibles». Certaines matières grasses font partie d'aliments comme les noix, les graines, les œufs, le fromage, les produits de boulangerie (biscuits et gâteaux) et les aliments transformés (croustilles, craquelins et chocolat). Elles sont difficiles à voir dans ces aliments et on les décrit comme étant «invisibles» ou «cachées».

Environ 1/3 des matières grasses contenues dans l'alimentation des Canadiens et des Canadiennes proviennent d'huile ou de matières grasses ajoutées. Ces calories sont ajoutées aux aliments pendant la transformation (croustilles), pendant la cuisson (frites) ou dans l'assiette (de la margarine sur une pomme de terre au four).

**Question :** (Réponse au bas de la page)

Une alimentation sans matières grasses est bonne pour votre corps.

- VRAI  FAUX

### Les matières grasses sont de l'énergie emmagasinée et davantage

Les plantes et les animaux (dont les humains) emmagasinent le surplus d'énergie sous forme de réserves lipidiques. Ces réserves lipidiques peuvent servir de source d'énergie pour la croissance ou le travail. Avant une pointe de croissance, les enfants prennent du poids et, pendant une activité d'endurance régulière, les matières grasses sont un carburant important pour les muscles. Toutefois, le corps utilise toujours des glucides (glucose ou glycogène) en tant que source d'énergie.

La graisse alimentaire fournit de l'énergie, les acides gras essentiels et les vitamines liposolubles (A, D, E et K) et elle protège les organes internes. Chaque cellule du corps a besoin de matières grasses et celles-ci donnent bon goût à la nourriture.

Pour vous assurer d'avoir les bonnes sortes de matières grasses dans votre alimentation, incluez-y tous les jours une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 ou 3 cuillerées à table) – de matières grasses insaturées. Cela comprend l'huile utilisée pour la cuisson, la sauce pour la salade et la margarine\*.

Les matières grasses contenues dans les aliments fournissent plus de deux fois plus d'énergie en calories (9 calories/gramme) que les glucides et les protéines (4 calories/gramme). Trop de graisse alimentaire peut empêcher de manger suffisamment de glucides. Pour prendre l'essentiel de matières grasses, sans trop en consommer, suivez ces simples directives :

- choisissez des huiles végétales, telles que de l'huile de canola, d'olive ou de soja, et de la margarine \*faite avec ces huiles; limitez la consommation de mayonnaise, de beurre, de sauces crémeuses riches en matières grasses et d'aliments frits;
- cuisez les aliments en ajoutant peu de matières grasses et laissez celles-ci s'écouler (cuisson au grilloir, rôtissage sur une plaque ou cuisson au barbecue);
- enlevez le gras de la viande et la peau de la volaille;
- choisissez des fromages à faible teneur en matières grasses, des vinaigrettes pour assaisonner la salade et des soupes à base de consommé, plutôt que les fromages, sauces à salade et soupes de consistance crémeuse à forte teneur en matières grasses;
- recherchez des craquelins, des biscuits et des barres de collation qui contiennent moins de 3 g de matières grasses par portion de 30 g;
- limitez la quantité d'aliments de grignotage riches en matières grasses, comme les pâtisseries, les muffins, le chocolat, les frites et les boissons alcoolisées.

Les sources alimentaires d'acides gras essentiels comprennent les noix et les beurres de noix, les graines, l'huile de canola, l'huile d'olive, l'avocat, les graines de lin, les graines de soja rôties et les poissons gras.

Pour en savoir davantage sur la teneur en matières grasses des aliments, consultez l'«[Indicateur de matières grasses](#)» et utilisez-le comme guide.

Si vous souhaitez changer votre poids corporel, consultez la fiche de conseils sur «[La perte de poids chez les athlètes](#)» ou la fiche de conseils sur «[Le gain de poids chez les athlètes](#)».

Les entraîneurs, les entraîneuses et les athlètes qui désirent obtenir de plus amples renseignements sur la sélection des aliments pour leur sport devraient communiquer avec un ou une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport. Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre [Centre canadien multisport](#) ou avec une personne dont le nom figure sur le [Registre des nutritionnistes de sport](#) dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisée dans le sport, [Les diététistes du Canada](#) pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste qui se trouve à proximité de votre domicile.

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

1. Vrai – Un gramme de matières grasses fournit 9 calories alors que 1 gramme de protéine ou de glucides fournit 4 calories.  
2. Faux – Une alimentation sans matières grasses n'est pas bonne pour votre corps! Les matières grasses sont nécessaires en tant que source d'énergie, d'acides gras essentiels et de vitamines liposolubles.

