

Les lipides

Description classique

C'est le principal constituant des corps gras. L'énergie qu'ils apportent est utile notamment dans les épreuves de longue durée, où l'on tire sur les réserves...

On trouve des lipides dans les corps gras (beurre, huile...) mais aussi dans de nombreux aliments (charcuteries, viandes, oeufs, pâtisseries...). Ils fournissent des acides gras essentiels et des vitamines A, D, E et K, très importantes pour les sportifs. En pratique, il est recommandé de varier les sources de lipides.

Les lipides se divisent en trois catégories à consommer à parts égales :

Les acides gras saturés (viande, oeuf, lait...).

Les acides gras mono-insaturés (huiles d'arachides et d'olives...).

Les acides gras poly-insaturés (huiles de tournesol, de pépins de raisins, de colza, de noix...).

Rôle

Ils ont un rôle constitutif des membranes cellulaires et stockés dans les adipocytes, ils constituent une réserve énergétique.

Où les trouver précisément ?

Sources alimentaires :	(en % de produit)
- Viandes	5 à 25%
- Oeufs	12%
- Lait	3,5%
- Yaourts et fromages blancs	4 à 8%
- Pains	7 à 8%

- Féculents (riz, pâte, semoule) crus	7 à 10%
- Légumes secs crus	20 %

Classement des aliments d'après leur richesse lipidique :

Les matières grasses contenant entre 85 et 100 % de lipides avec parmi celles-ci :

- Le beurre caractérisé par des acides gras courts.
- Les huiles de maïs, tournesol, pépins de raisin riches en acides gras essentiels.
- Les huiles plus ou moins insaturées (arachide).
- Les huiles concrètes (coprah), les margarines.

Les différentes sortes de lipides

- Les aliments très riches en lipides 30 à 60 %, exemple : les graines oléagineuses, les charcuteries.
- Les aliments assez riches en lipides : la plupart des aliments d'origine animale.
- Les aliments peu riches en lipides : les viandes maigres, les poissons.
- Les aliments pratiquement dépourvus de lipides : sucre et produits sucrés, céréales et produits céréaliers, pommes de terre, légumes secs, lait écrémé et produits laitiers maigres, légumes et fruits.

Besoins quotidiens

30 à 35% de l'apport énergétique total, soit en moyenne 70 à 100 g. Le besoin lipidique est double :

- Il concourt à assurer la couverture du besoin énergétique global - comme les glucides et les protides. Alors qu'autrefois le français consommait 20% de calories d'origine lipidique, l'élévation du niveau de vie en augmentant la consommation d'aliments d'origine animale a élevé ce pourcentage aux alentours de 30-32 et l'emmènera demain à 40% comme aux USA. Nous pensons que pour vous éviter une suralimentation, il serait utile de limiter les lipides qui sont le nutriment le plus énergétique en se fixant le taux idéal de 28 % [plutôt 15-20% pour les body-builders] de calories d'origine lipidique, d'où l'intérêt des produits laitiers maigres, des viandes maigres cuisinées sans graisse, etc.
- L'organisme a besoin d'une petite quantité d'acides gras essentiels qu'il ne sait pas synthétiser et qui doivent donc se trouver dans sa ration alimentaire ; ce sont des acides

gras poly-insaturés de la série oméga 6 de la famille linéoléique apportés par certaines huiles (maïs, tournesol, pépin de raisin).

Apport énergétique

Les lipides ont un rôle important de fournisseur d'énergie pour l'organisme. Ils ont une teneur en calories élevée. Ils fournissent 9 calories au gramme de lipide consommé.

Equivalence

10 gr d'huile = (1cuillère à soupe)	15 gr de beurre
	30 gr de beurre allégé
	30 gr de crème fraîche
	60 gr de crème fraîche à 15%
	1.5 cuillère à soupe de mayonnaise