

LES GRAISSES



Les graisses

Qu'est-ce que c'est ?

Dans le sport, l'alimentation est un facteur clé pour optimiser la performance. Les sucres (glucides) (**doc. Glucides & Protéines**) et les graisses sont des macronutriments essentiels qui fournissent l'énergie nécessaire pour l'effort physique. Cependant, leur rôle varie en fonction du type d'activité et du moment de la journée. Cette fiche détaillera les différents types de graisses, leur fonction et leur utilisation dans la préparation d'un match de football et plus largement dans la pratique sportive.

Les graisses sont une source d'énergie secondaire pour le corps, mais elles jouent un rôle important lors des efforts prolongés à intensité modérée, comme les courses d'endurance.

Types de graisses :

Graisses saturées :

Sources : Viandes grasses, produits laitiers entiers, beurre, huiles de palme et de coco.

Caractéristiques : Consommées en excès, elles peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Elles doivent être consommées avec modération dans le cadre d'une alimentation sportive équilibrée.

Graisses insaturées :

Sources : Avocats, noix, graines, huiles végétales (huile d'olive, huile de lin, huile de colza), poissons gras (saumon, maquereau).

Caractéristiques : Ce sont des graisses plus bénéfiques pour la santé. Elles sont associées à la réduction du cholestérol et à la santé cardiaque.

Acides gras essentiels (Oméga-3 et Oméga-6) :

Sources : Poissons gras, graines de lin, noix, huile de canola, huile de soja.

Caractéristiques : Ces graisses sont essentielles pour le corps, elles ne peuvent pas être produites par l'organisme et doivent être obtenues via l'alimentation. Elles jouent un rôle dans la réduction de l'inflammation et la récupération.

Rôle des graisses :

- **Énergie de réserve** : Les graisses sont stockées dans les tissus adipeux et sont utilisées comme source d'énergie lors d'efforts de longue durée (endurance).
- **Récupération et réparation** : Les graisses saines, comme les oméga-3, ont des propriétés anti-inflammatoires qui aident à la récupération après un effort intense.
- **Protection des organes** : Elles aident à protéger les organes vitaux et à assurer la production des hormones.
- **Stockage sous forme de glycogène** : L'excédent de glucose est stocké sous forme de glycogène dans les muscles et le foie, prêt à être utilisé lors d'une activité physique intense.
- **Maintien de la performance sportive** : Les glucides sont essentiels avant et pendant les entraînements ou les matchs pour maintenir un niveau d'énergie constant.

Stratégie de consommation des graisses :

Avant le match : Les graisses ne doivent pas constituer la source principale d'énergie avant un match. Elles peuvent être intégrées en petites quantités (par exemple, quelques noix ou un peu d'huile d'olive dans une salade) mais doivent être consommées au moins 3 heures avant le match, car elles prennent du temps à être digérées.

Pendant le match : Éviter les graisses pendant un match, car elles ne sont pas rapidement utilisées comme source d'énergie pour des efforts intenses.

Après le match : Les graisses peuvent être utiles après l'effort pour favoriser la récupération, en particulier pour leurs propriétés anti-inflammatoires (par exemple, les poissons gras ou les huiles végétales).

Rôle des graisses dans le football et le sport en général :

Dans le cadre de la préparation d'un match de football, les glucides sont la source principale d'énergie. Ils doivent être consommés avant l'effort pour assurer des réserves de glycogène adéquates, et après l'effort pour favoriser la récupération. Les graisses, bien qu'elles jouent un rôle secondaire en tant que source d'énergie, sont importantes pour la santé générale, la récupération, et la gestion de l'inflammation.

Une alimentation équilibrée, riche en glucides complexes avant l'effort et en graisses saines après, contribue à maintenir une performance optimale et une récupération efficace. Les joueurs de football et les athlètes en général doivent comprendre comment utiliser ces deux types de nutriments pour maximiser leurs performances sur le terrain et favoriser leur bien-être.

Source :

[Fédération Française de Football](#)

[Academy of Nutrition and Dietetics: eatright.org](http://eatright.org)

[Accueil | INSEP](#)