
Perdre du gras en ayant assez d'énergie pour s'entraîner

Kathryn Adel, M.Sc, Dt.P, CSSD

Nutritionniste chez SOS Cuisine.com, spécialisée en nutrition sportive et gastro-intestinale

Janvier 2021

Il peut être difficile d'abaisser son taux de gras tout en ayant assez d'énergie pour s'entraîner. Voici cinq règles pour y réussir!

1) Optimisez votre apport en calories et glucides selon vos entraînements

Avant, pendant et après les entraînements sont les trois moments où votre corps a le plus besoin d'énergie, donc votre apport énergétique à ces moments doit demeurer optimal. Même si vous n'avez pas si faim après un entraînement à intensité élevée ou de longue durée, il est important de consommer quand même un repas ou une collation qui contient suffisamment de glucides et de protéines. Il est préférable de réduire son apport énergétique à d'autres moments de la journée.

2) Visez un déficit calorique faible, et écoutez vos signaux de faim

Un [apport calorique insuffisant](#) peut avoir des conséquences graves sur la santé des sportifs (autant hommes que femmes) incluant des carences en micronutriments tels que fer et calcium, une augmentation du risque de blessures et d'infections, une diminution de la densité minérale osseuse et donc une augmentation du risque de fractures de stress, et une diminution des performances sportives^{1,2}. Ainsi, chez les sportifs qui ont un volume d'entraînement élevé et qui désirent perdre du poids, il est important de viser une perte de poids lente avec un faible déficit calorique par jour, et ceci seulement sur une courte période de temps. Il est important d'être à l'écoute de ses signaux de faim. Se priver de manger peut nuire à la perte de poids à long terme en causant une diminution du métabolisme de base et de la masse musculaire.

3) Ne diminuez pas trop votre apport en glucides

La plupart des régimes à la mode pour perdre du poids sont faibles, voire très faibles en glucides. Cependant, pour les sportifs sérieux, un régime très faible en glucides n'est pas une bonne option, car les glucides constituent le principal carburant pour les efforts à intensité élevée. En effet, les glucides constituent un carburant plus efficace que les lipides puisqu'ils nécessitent moins d'oxygène pour effectuer un même effort. S'entraîner avec une faible disponibilité en glucides affectera la qualité des entraînements, augmentera le temps de récupération et diminuera les performances sportives. Pour perdre du poids, il faut un déficit calorique. Pour certains, il suffit de couper les calories inutiles comme l'alcool, les friandises, le grignotage en soirée si on n'a pas réellement faim, etc. Cependant, si vous ne consommez généralement pas beaucoup de friandises, l'idéal serait de couper un peu dans les glucides (par exemple, au lieu de manger une grosse assiette de spaghetti, on peut réduire sa portion de pâtes et ajouter une salade en entrée), mais aussi éviter d'ajouter une quantité excessive de gras. Il est à noter que les gras contiennent neuf calories par gramme alors que les glucides contiennent seulement quatre calories par gramme. Une cuillerée à table (15 ml) d'huile ou de beurre procure environ 130 calories. Sachant qu'il faut un déficit calorique de 500 calories par jour pour perdre environ 1 lb (~500 g) de gras par semaine, réduire son apport en gras ajoutés peut faire une différence. Il est préférable de choisir des gras provenant d'aliments nutritifs tels que les avocats, les noix et les graines, qui procurent des bons gras mais aussi d'autres nutriments tels que des protéines et des fibres, plutôt que d'utiliser beaucoup d'huile ou de beurre

4) Favorisez les glucides riches en fibres

Les fibres alimentaires sont un type de glucides que l'on retrouve dans les aliments d'origine végétale, soient les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains entiers, les noix et les graines. Au Canada, les besoins quotidiens en fibres ont été fixés à 25 grammes chez les femmes et à 38 grammes chez les hommes³. Cependant, selon Statistiques Canada, la plupart des Canadiens consomment seulement la moitié de la quantité recommandée de fibres³. Les fibres favorisent la satiété et donc sont très utiles pour aider à réduire son apport calorique sans avoir faim. Plusieurs études démontrent qu'un apport élevé en fibres est bénéfique pour la perte de poids et le maintien d'un poids santé. En effet, dans une étude d'une durée de 20 mois, chaque augmentation de 1g de fibres totales consommées par jour a été associée à une diminution du poids corporel de 0,25 kg⁴. Une revue de littérature incluant les résultats de plus de 50 études d'intervention ayant évalué la relation entre l'apport énergétique, le poids corporel et l'apport en fibres a estimé qu'une augmentation de l'apport en fibres de 14 g par jour était associée à une diminution de 10% de l'apport énergétique et à une perte de poids de deux kilos sur une période d'environ quatre mois⁴.

5) Répartissez bien vos protéines

Lors d'un processus de perte de poids, les besoins en protéines sont plus élevés pour maintenir la masse musculaire et favoriser la satiété. Cependant, beaucoup de sportifs consomment assez de protéines et souvent même trop, mais ne les répartissent pas de façon optimale au cours de la journée. Il est important de répartir son apport en protéines en minimum quatre à cinq repas et/ou collations par jour. Lorsqu'on est en déficit calorique, il faut consommer à chaque repas entre 0.3 à 0.4 g de protéines par kilogramme de poids corporel, ce qui équivaut en moyenne à 20 à 30 g de [protéines](#) par repas¹.

En conclusion

N'hésitez pas à référer votre patient à une [nutritionniste spécialisée en nutrition sportive](#).

Références

- 1) Burke et Deakin (2015) **Clinical Sports Nutrition**, 5th Edition, McGraw-Hill Education, 828 pages.
- 2) Heikura et coll. (2018) **Low Energy Availability Is Difficult to Assess but Outcomes Have Large Impact on Bone Injury Rates in Elite Distance Athletes**. Int J Sport Nutr Exerc Metab; 28:403-411.
- 3) Gouvernement du Canada. **Fibres**. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html> , mis à jour le 22 janvier 2019.
- 4) Slavin (2013) **Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits**. Nutrients; 5: 1417-35.



SOSCuisine.com est une plateforme de thérapie nutritionnelle en ligne basée sur les données probantes les plus récentes, accessible soit en modalité libre-service, soit avec l'accompagnement d'une nutritionniste/diététiste professionnelle.

Des menus santé adaptés à une [trentaine de conditions médicales et autres besoins](#), et personnalisés selon les préférences de chacun, sont offerts. Ces menus sont validés et tenus à jour par notre équipe de nutritionnistes et sont un outil efficace de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

En opération depuis 2005, la plateforme se distingue de toutes les autres ressources pour être prescrite par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'Institut de cardiologie de Montréal et les Médecins francophones du Canada, en plus d'être recommandée par nombre de médecins et nutritionnistes. En tant que [médecin ou professionnel de la santé](#), vous pouvez vous y [inscrire gratuitement](#) et obtenir des [carnets de prescription alimentaire](#) pour aider vos patients.