

L'huile de noix de coco

Patrice Beaudry
Étudiant B. Sc. Kinésiologie

L'huile de noix de coco est composée d'environ 93% de gras saturés. Il est connu que les gras saturés ont tendance à faire augmenter le taux de « mauvais » cholestérol (LDL). Alors, pourquoi pourrait-il y avoir des avantages à ajouter un supplément d'huile de noix de coco à son alimentation et ce, particulièrement pour le sportif ? En fait, il est nécessaire de voir un peu de théorie sur l'utilisation des lipides dans l'organisme pour comprendre ce que peut apporter les gras de l'huile de noix de coco.



Les lipides ont besoin d'un transporteur afin de se rendre à destination où ils pourront finalement participer à la production d'énergie. Ce transporteur est une protéine: la **Carnitine** ou **L-Carnitine**. C'est du moins le cas pour les molécules de lipides à longue chaîne. Cependant, certaines molécules de **lipides à courte ou moyenne chaîne** (MCT, Medium-chain Triglycerides) ne nécessitent pas ce transporteur. De ce fait, ces molécules de lipides sont oxydées facilement et semblent se métaboliser un peu comme une molécule de glucose, c'est-à-dire plus rapidement. Il y aurait aussi des évidences selon lesquelles ce type d'acides gras pourrait augmenter la lipolyse, soit le processus qui permet de mobiliser les graisses emmagasinées pour former de l'énergie, et accélérer le rythme métabolique.

Pour la question du « mauvais » cholestérol maintenant; il s'emblerait qu'un acide gras saturé particulier contenu dans les gras de la noix de coco n'aurait pas les mêmes effets sur le cholestérol sanguin, comparativement à l'acide palmitique et l'acide myristique. Cet acide gras est **l'acide laurique** et représente environ 50% des gras saturés de la noix de coco. Cet acide gras saturé aurait un effet plus favorable sur le taux de « bon » cholestérol (HDL).

- ✓ **Rapide source d'énergie**
- ✓ **Aide à mobiliser les graisses pour fournir de l'énergie**
- ✓ **Accélère le métabolisme**
- ✓ **Épargne la masse musculaire (catabolisme)**



Patrice Beaudry
Étudiant B. Sc. Kinésiologie
EPC-SCPE

À propos de l'auteur.

Assistant-gérant au Club Santé Atmosphère de Joliette, Patrice Beaudry poursuit aussi des études universitaires au baccalauréat en kinésiologie (*B. Sc. Kinésiologie*) à l'Université de Montréal en plus de détenir une certification en entraînement personnel de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (*EPC-SCPE*).