

# L'hydratation du sportif

Fiche  
**2**

Comment savoir si je bois suffisamment ?

## TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



**PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS**

## A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



### UN TEST SIMPLE :



Poids  
Juste avant  
l'entraînement



Poids  
Dès la fin de  
l'entraînement



Sueur perdue  
et non remplacée



Ne doit pas dépasser  
2% du poids de corps

**VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ?  
N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER**

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN  
**MANGER**  
POUR  
**GAGNER**

# L'alimentation du sportif

Fiche  
**1**

Pour beaucoup de sportifs,  
l'alimentation permet de :

**PERDRE  
DU POIDS**



**ÊTRE PERFORMANT  
EN COMPÉTITION**

**C'est vrai ! Mais l'alimentation sert  
aussi à beaucoup d'autres choses**



**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN  
**MANGER**  
POUR  
**GAGNER**

# L'hydratation du sportif

Fiche  
2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?

  DE LA SENSATION DE FATIGUE

  DES PERFORMANCES

  DU RISQUE DE BLESSURES

  DE LA CONCENTRATION

  DU TEMPS DE RÉACTION

  DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR

**INSEP**  
*Terre de Champions*

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER**     
POUR **GAGNER**

# L'alimentation du sportif

Fiche  
1

Que m'apporte une bonne alimentation ?

**MAINTENIR MON POIDS** 

**BIEN DORMIR** 

**RÉCUPÉRER** 

**AMÉLIORER MES PERFORMANCES** 

**RESTER CONCENTRÉ** 

**ÉVITER LE SURMENAGE** 

**ÉVITER LES BLESSURES** 

**AUGMENTER MA MASSE MUSCULAIRE** 

**BIEN S'ADAPTER AUX TEMPÉRATURES** 

**ÉVITER LES INFECTIONS, LES RHUMES,...** 

**INSEP**  
*Terre de Champions*

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER**     
POUR **GAGNER**

# L'application Nutrinsep



Fiche  
**4**

À quoi sert-elle ?



**ORIENTER MES CHOIX ALIMENTAIRES EN RÉCUPÉRATION EN FONCTION DE :**

LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE MON ENTRAÎNEMENT

MA FATIGUE MUSCULAIRE

MON GABARIT

MA FATIGUE GÉNÉRALE



DU DÉLAI AVANT MON REPAS

SI JE SUIS EN PÉRIODE DE PERTE DE POIDS

Disponible sur Apple & Android

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER POUR GAGNER**

# Le poids idéal

Fiche  
**3**

C'est le poids que l'on fait quand tous les voyants importants sont au vert

RÉALISER DE TRÈS BONNES PERFORMANCES



ÊTRE CAPABLE DE BIEN RÉCUPÉRER DE GROSSES SÉANCES



**LE POIDS IDÉAL**

NE PAS TOMBER MALADE OU SE BLESSER FACILEMENT



NE PAS ÊTRE IRRITABLE ET S'EMPORTER POUR UN RIEN

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER POUR GAGNER**

# L'application Nutrinsep



Fiche  
**4**

**1**

## RENTRE TES DONNÉES PERSONNELLES

Première connexion uniquement:  
Poids, sexe, discipline



## DÉCRIS L'ENTRAÎNEMENT QUE TU VIENS DE FAIRE

Nombre, Type, Intensité, Durée

**2**

**3**

## PRÉCISE TES SENSATIONS ET LA SITUATION

Fatigue générale, fatigue musculaire,  
période de perte de poids, heure du  
prochain repas



## RECOMMANDATIONS

En fonction des besoins et des objectifs  
(perte de poids), des aliments adaptés  
sont proposés

**4**

Disponible sur Apple & Android

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN  
MANGER  
POUR  
GAGNER**

# Le poids idéal

Fiche  
**3**

## IL EST INDIVIDUEL

Chaque sportif a son fonctionnement  
qui lui est propre



## IL NE SE CALCULE PAS AVEC UNE FORMULE

Mais il se définit avec l'expérience  
(voir au verso)

~~E=MC<sup>2</sup>~~

## CE N'EST PAS LE POIDS LE PLUS BAS POSSIBLE

Un poids trop faible fragilise  
le sportif



**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN  
MANGER  
POUR  
GAGNER**

# Comment bien s'hydrater ?

Fiche  
**6**

## AVANT L'EFFORT

**S'ASSURER D'ÊTRE BIEN HYDRATÉ !**

BOIRE DÈS LE RÉVEIL  
RÉGULIÈREMENT

VÉRIFIER LA COULEUR  
DE SES URINES

CF FICHE 2

## PENDANT L'EFFORT



DÈS LE DÉBUT  
DE L'EFFORT



RÉGULIÈREMENT  
TOUTES LES 10-15 MIN

EN PETITES QUANTITÉS  
2-3 GORGÉES (ou + s'il fait chaud)

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEEN MANGER  
POUR GAGNER

# Les boissons énergétiques

Fiche  
**5**

J'en consomme si :

MON ENTRAÎNEMENT EST  
INTENSE ET DURE PLUS D'1H



JE SUIS EN STAGE INTENSIF  
OU EN COMPÉTITION

JE ME SENS PLUS FATIGUÉ(E)  
QUE D'HABITUDE



Pour :



APPORTER DE L'ÉNERGIE ET  
LUTTER CONTRE LA FATIGUE

RESTER CONCENTRÉ(E)



**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEEN MANGER  
POUR GAGNER

# Comment bien s'hydrater ?

Fiche  
**6**



## CONSEILS

✓ **NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !**

✓ **ADAPTER LE VOLUME D'EAU À BOIRE EN FONCTION DU TYPE D'ENTRAÎNEMENT ET DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES**

CF FICHE 5

✓ **SI JE PRENDS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE : PRÉVOIR 2 BOUTEILLES**

1 DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE

1 D'EAU



À CHAQUE PRISE, COMMENCER PAR 2-3 GORGÉES DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE ET TERMINER PAR DE L'EAU

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEEN MANGER  
POUR GAGNER

# Les boissons énergétiques

Fiche  
**5**

Pour 1L de boisson :

## GATORADE

Tempère



Chaud



Froid



## BOISSON MAISON

Tempère



Jus de raisin

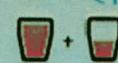
1 Gobelet

Chaud > 25°C



1/2 Gobelet

Froid < 15°C



1 1/2 Gobelets



Eau

COMPLÉTER À 1 LITRE



Sel

1 Pincée

2 Pincées

1 Pincée

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEEN MANGER  
POUR GAGNER

# BOISSON ÉNERGISANTE

Fiche  
8



NE PAS CONFONDRE



BOISSON ÉNERGÉTIQUE

VS

BOISSON ÉNERGISANTE



SUCRE  
QUANTITÉ  
ADAPTÉE

SUCRE  
QUANTITÉ TROP  
IMPORTANTE

MINÉRAUX  
DE BONNE  
QUALITÉ

MINÉRAUX  
NON ADAPTÉS  
AUX BESOINS

+  
CAFÉINE  
+  
TAURINE

ADAPTÉE  
AUX SPORTIFS

MÉLANGE NÉFASTE  
POUR LA SANTÉ  
ET LA PERFORMANCE

INSEP

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

AVANT  
MANGER  
pour  
GAGNER

# La boisson de récupération

Fiche  
7

J'en consomme si :



MON REPAS EST PLUS DE 30 MIN  
APRÈS LA FIN DE MON ENTRAÎNEMENT

MON ENTRAÎNEMENT EST INTENSE SUR  
LE PLAN ÉNERGÉTIQUE ET/OU MUSCULAIRE



JE SUIS EN STAGE INTENSIF  
OU EN COMPÉTITION

Elle doit permettre :



MA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE



LA RECONSTITUTION DE MES RÉSERVES  
ÉNERGÉTIQUES



MA RÉHYDRATATION

INSEP  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

AVANT  
MANGER  
pour  
GAGNER

# BOISSON ÉNERGISANTE

Fiche  
8

 CONSOMMER UNE BOISSON ÉNERGISANTE N'EST PAS SANS RISQUE :

 RISQUE DE COUP DE CHALEUR (PEUT ÊTRE TRÈS GRAVE) 

 TROUBLES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

**DÉCONSEILLÉ CHEZ LE SPORTIF, AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT.**

**INSEP**

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

Bien MANGER pour GAGNER

# La boisson de récupération

Fiche  
7

Quand ? **DANS LES 30 MIN APRÈS LA SÉANCE**

Comment choisir ?



EFFORT INTENSE AVEC FAIBLE SOLLECITATION MUSCULAIRE



SPORTEUS 8G DE LACTEL



EFFORT INTENSE AVEC FORTE SOLLECITATION MUSCULAIRE



SPORTEUS 20G DE LACTEL

**BOISSON MAISON** POUR 8G DE PROTÉINES



1 VERRE DE LAIT (250ML)

OU



2 YAOURTS NATURE



SIROP (1CÀS) 

CACAO (2CÀS)  

MIEL (1CÀS) 

SUCRE (2CÀS)  

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

Bien MANGER pour GAGNER

# BOISSON ÉNERGISANTE

Fiche  
8



NE PAS CONFONDRE



BOISSON ÉNERGÉTIQUE

VS

BOISSON ÉNERGISANTE



SUCRE  
QUANTITÉ  
ADAPTÉE

SUCRE  
QUANTITÉ TROP  
IMPORTANTE

MINÉRAUX  
DE BONNE  
QUALITÉ

MINÉRAUX  
NON ADAPTÉS  
AUX BESOINS

+  
CAFÉINE  
+  
TAURINE

ADAPTÉE  
AUX SPORTIFS

MÉLANGE NÉFASTE  
POUR LA SANTÉ  
ET LA PERFORMANCE

INSEP

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEU  
MANGER  
POUR  
GAGNER

# La boisson de récupération

Fiche  
7

J'en consomme si :



MON REPAS EST PLUS DE 30 MIN  
APRÈS LA FIN DE MON ENTRAÎNEMENT

MON ENTRAÎNEMENT EST INTENSE SUR  
LE PLAN ÉNERGÉTIQUE ET/OU MUSCULAIRE



JE SUIS EN STAGE INTENSIF  
OU EN COMPÉTITION

Elle doit permettre :



MA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE



LA RECONSTITUTION DE MES RÉSERVES  
ÉNERGÉTIQUES



MA RÉHYDRATATION

INSEP  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEU  
MANGER  
POUR  
GAGNER

# Viande, Poisson, Œufs

Fiche  
**10**

**AU MOINS 2 PORTIONS PAR JOUR**

**FRÉQUENCE DE CONSOMMATION  
RECOMMANDÉE PAR SEMAINE**



VIANDE ROUGE:  
3 À 4 FOIS

1 PART



POISSON:  
2 À 3 FOIS

1 PART



VIANDE BLANCHE:  
LE PLUS SOUVENT

1 PART



6 ŒUFS  
MAXI

1 PART=2 ŒUFS

**SOURCES DE PROTÉINES DE TRÈS BONNE QUALITÉ**

**INTÉRÊTS NUTRITIONNELS**

- ➡ MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE
- ➡ RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE
- ➡ DIMINUTION DE LA SENSATION DE FATIGUE

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**MANGER 100%  
GAGNER**

# LE REPAS IDÉAL

Fiche  
**9**



**PRIVILÉGIER LES ALIMENTS  
NON TRANSFORMÉS**

**PAR EXEMPLE :**

- ➡ UN STEAK PLUTÔT QU'UN CORDON BLEU ;
- ➡ UN PLAT « FAIT MAISON » PLUTÔT QU'UN PLAT « TOUT PRÊT » ;
- ➡ UN FRUIT FRAIS PLUTÔT QU'UNE COMPOTE OU DES FRUITS AU SIROP.

**SE RAPPROCHER DU REPAS IDÉAL  
LA MAJORITÉ DU TEMPS.**



**PAR EXEMPLE : SUR 1 SEMAINE, SOIT 14 REPAS :**

- ➡ 12 REPAS IDÉAUX
- ➡ 2 REPAS LIBRES, À ESPACER SUR LA SEMAINE

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**MANGER 100%  
POUR GAGNER**

# Viande, Poisson, Œufs

Fiche  
**10**

## OMELETTE AU JAMBON

### Ingrédients (pour 1 personne):

- 2 œufs
- 100 g de jambon  
et/ou bacon
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre
- fines herbes



### Préparation :

Graisser une poêle avec un peu d'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon émincé et l'ail pendant quelques minutes.  
Dans un bol, battre les œufs en omelette. Saler, poivrer et ailler à votre convenance. Vous pouvez maintenant ajouter ce mélange à votre poêlée. Laisser cuire à feu doux.  
Déposer enfin le jambon en tranche ou le bacon émincé en lamelles sur l'omelette. Lorsque les bords sont cuits et que la texture des œufs vous convient, vous pouvez plier l'omelette en deux.

**Bon appétit !**

À accompagner de riz et de légumes,  
d'un yaourt et d'un fruit frais en dessert.

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**MANGER**   
GAGNER

# LE REPAS IDÉAL

Fiche  
**9**

## L'ESSENTIEL



### **VIANDE, POISSON, ŒUF :**

Varier les sources : viande rouge et blanche,  
poisson, œufs



**LÉGUMES :** Crudités, légumes cuits,  
soupe,...



### **FÉCULENTS :**

Varier les quantités :

⬆️ en période d'entraînement intensif

⬆️ en période de repos ou perte de poids

## EN FONCTION DE LA FAIM



### **PRODUITS LAITIERS :**

Privilégier les laitages : yaourt et fromage blanc



**FRUITS :** Privilégier les fruits frais

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**MANGER**   
FOUR GAGNER

# Les Fruits

Fiche  
**12**

## LE SMOOTHIE - 2 PERSONNES

2 CAROTTES



1 ORANGE



1 BANANE



1/2 CITRON



2 POMMES



- + LAVER, EPLUCHER et COUPER les fruits
- + MIXER le tout dans un blender
- + CONSERVER au frais jusqu'au moment de servir



A consommer rapidement pour profiter au mieux des vitamines et minéraux !

**INSEP**  
*Terre de Champions*

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER**  
POUR GAGNER

# Les légumes

Fiche  
**11**

## AU MOINS 2 À 3 PORTIONS DE LÉGUMES PAR JOUR

MAINTIEN DU POIDS



PRÉVENTION DES BLESSURES



ANTI-FATIGUE

➔ ILS APPORTENT VITAMINES ET MINÉRAUX



PARTICIPENT À L'HYDRATATION

➔ LES LÉGUMES CONTIENNENT 90% D'EAU

DIMINUENT LA SENSATION DE FAIM  
RÉGULENT LE TRANSIT

➔ GRÂCE AUX FIBRES QU'ILS CONTIENNENT

**INSEP**  
*Terre de Champions*

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER**  
POUR GAGNER

# Les Fruits

Fiche  
**12**



MANGER AU MOINS  
« 5 FRUITS & LÉGUMES PAR JOUR »  
DONT 2 FRUITS

**PRIVILÉGIER LES FRUITS FRAIS !**

## INTÉRÊTS NUTRITIONNELS :

- ➔ SOURCE D'ÉNERGIE  
↳ APPORTÉE PAR LES SUCRES
- ➔ RENFORCE LES DÉFENSES DE L'ORGANISME   
↳ GRÂCE AUX VITAMINES ET MINÉRAUX
- ➔ AMÉLIORE LE TRANSIT INTESTINAL   
↳ RICHE EN FIBRES

**LE TOP DES FRUITS : FRUITS ROUGES**  
(CASSIS, MYRTILLE, FRAISE, GRENADE ...)



**INSEP**  
*Terre de Champions*

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER  
POUR GAGNER**

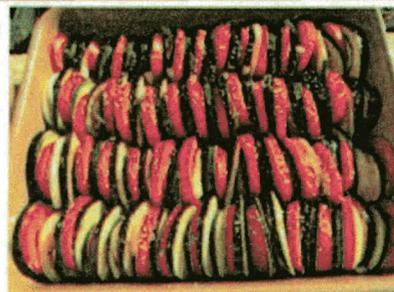
# Les légumes

Fiche  
**11**

## RECETTE DE TIAN DE LÉGUMES

### Ingrédients (2 – 3 personnes):

- 1 oignon
- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 6 tomates
- Huile d'olive
- Herbes de Provence



### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C / Thermostat 6

Éplucher tous les légumes et les couper en rondelles

Alterner les rondelles dans un plat allant au four et arroser d'un filet d'huile d'olive

Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer et mettre au four 45 minutes



**Bon appétit !**

- + gourmand : ajouter des rondelles de fromage
- + rapide : prendre des légumes surgelés déjà coupés

**INSEP**  
*Terre de Champions*

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER  
POUR GAGNER**

# Les féculents

Fiche  
**14**

BLÉ, PÂTES, RIZ, PAIN, MAÏS, QUINOA,  
FLOCONS D'AVOINE, POMMES DE TERRE,  
LENTILLES, HARICOTS ROUGES, FÈVES...

CARBURANT DE NOTRE ORGANISME  
CLEFS DE LA PERFORMANCE



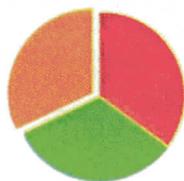
La quantité recommandée dépend de  
l'activité physique et des objectifs de poids :

ENTRAÎNEMENT  
INTENSE



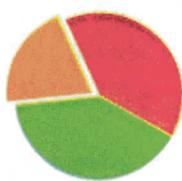
Féculents

ENTRAÎNEMENT  
CLASSIQUE



Viande, poisson, œuf

PERTE DE  
POIDS



Légumes

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**MANGER**  
POUR  
**GAGNER**

# Les produits laitiers

Fiche  
**13**

**3 À 4 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR !**

**Lait** FROMAGE BLANC  
FROMAGES  
YAOURT NATURE  
(MAX 1 FOIS PAR JOUR)  
PETITS SUISSES  
Yaourt aux fruits

PENSEZ À VARIER LES  
PRODUITS LAITIERS



**RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT**

PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ ASSOCIÉES  
AUX SUCRES POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION  
MUSCULAIRE ET ÉNERGÉTIQUE



**MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE**

COMME LA VIANDE, LE POISSON OU L'ŒUF,  
LES PRODUITS LAITIERS APPORTENT DES PROTÉINES  
PERMETTANT DE COUVRIR LES BESOINS

**SOLIDITÉ OSSEUSE**

SOURCE DE CALCIUM ET DE VITAMINE D



**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**MANGER**  
POUR  
**GAGNER**

# Les féculents

Fiche  
**14**

## PÂTES « CARBONARA » LÉGÈRES



### Ingrédients (pour 2 personnes) :

-  120g - 200g de pâtes crues
-  200g d'allumettes de jambon ou volaille
-  150g de fromage blanc
-  2 pincées de muscade
-  1 oignon
-  Huile d'olive
- Sel & poivre

### Préparation :

Faire cuire les pâtes al dente. Dans une poêle, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive puis ajouter les allumettes de jambon. Après avoir baissé le feu, ajouter le fromage blanc et la muscade. Verser la sauce sur les pâtes et servir chaud. Saler et poivrer.

Bon appétit !

À accompagner d'une entrée à base de crudités et d'un fruit frais en dessert.

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

MANGER 11 20 8  
POUR GAGNER

# Les produits laitiers

Fiche  
**13**

## RECETTE : LASSI À LA BANANE



Temps de préparation : 5 MINUTES

**INGRÉDIENTS :** 1 banane, 2 yaourts nature, 1 cuillère à café de sucre.  
Si le mélange n'est pas assez liquide, ajouter 1 pot de yaourt rempli de lait.

**MIXER** tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur.  
Servir frais.



**Idéal en récupération !**

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

MANGER 11 20 8  
POUR GAGNER

# Sport et risques Dentaires

Fiche  
**16**

QUELS SONT LES PRINCIPAUX RISQUES DENTAIRES ?

## LES CARIES

Ce sont des maladies infectieuses d'origine bactérienne. Ne pas les traiter entraîne un risque de foyer infectieux, de baisse des performances et d'une hausse du risque de blessures. Les facteurs de risque des caries sont :



**LA DÉSHYDRATATION**



**LE GRIGNOTAGE**



**LES PRODUITS SUCRÉS**  
(Confiseries, gâteaux, barres énergétiques...)



**LES BOISSONS SUCRÉES**  
(Boissons énergétiques, sodas, jus de fruits)

## LES TRAUMATISMES



**LES CHOCS**



**LES MICROTRAUMATISMES:**  
**FISSURES, FÉLURES**

cabinet dentaire INSEP- 01 41 74 42 31

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER POUR GAGNER**

# Les matières grasses

Fiche  
**15**

IL NE FAUT PAS LES SUPPRIMER MAIS BIEN LES CHOISIR CAR ELLES ONT DES RÔLES IMPORTANTS:



CONSTITUTION DES CELLULES DE NOTRE CORPS

ÉNERGIE ET RÉSERVE ÉNERGÉTIQUE



EFFET PROTECTEUR SUR LE CŒUR (CERTAINES GRAISSES)

## OÙ LES TROUVER ?

À PRIVILIGIER



-Huiles végétales (colza, noix, olive) 1 c. à soupe/repas

GRAISSES VISIBLES

À CONTRÔLER



-Beurre, crème fraîche  
-Huile de palme

-Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)  
-Certains fruits oléagineux (noix, noix de cajou, avocat)

GRAISSES CACHÉES

-Fritures, pizzas, viennoiseries, crèmes desserts, fast-food, charcuteries, ...

**INSEP**

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

**BIEN MANGER POUR GAGNER**

# Sport et risques Dentaires

Fiche  
**16**

QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER LES RISQUES

Se **BROSSER** les DENTS et les GENCIVES 2 FOIS PAR JOUR pendant 2 MINUTES avec un dentifrice fluoré et une brosse à dents souple, utiliser le fil dentaire, la brossette inter-dentaire



Boire de L'EAU RÉGULIÈREMENT

Porter un PROTÈGE-DENTS sur mesure À l'entraînement ET en compétition



Mâcher du CHEWING GUM SANS SUCRE après chaque prise alimentaire



Se RINCER la bouche avec de L'EAU après chaque prise alimentaire



Boire les BOISSONS SUCRÉES (jus de fruits, sodas, boissons énergétiques) avec une PAILLE

ET N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE RDV CHEZ VOTRE CHIRURGIEN-DENTISTE AU MOINS 1 FOIS PAR AN

cabinet dentaire INSEP- 01 41 74 42 31

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER  
POUR GAGNER

# Les matières grasses

Fiche  
**15**

## VINAIGRETTE MAISON



**Ingrédients**  
(pour 2 personnes) :

- Moutarde à l'ancienne (1 c. à café)
- Vinaigre balsamique (1 c. à soupe)
- Huile de colza (1 c. à soupe)
- Huile d'olive (1 c. à soupe)
- Sel (1 pincée)
- Poivre noir (1 pincée)

### Préparation :

Mélanger la moutarde à l'ancienne avec le sel et le poivre noir. Ajouter le vinaigre balsamique et remuer jusqu'à que la moutarde et le vinaigre soient mélangés. Rajouter l'huile d'olive et de colza et remuer de manière à ce que le mélange soit homogène.



+ gourmand : Vous pouvez agrémenter votre vinaigrette en ajoutant une gousse d'ail coupée finement ou encore un peu de persil ou de ciboulette.

**INSEP**

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN MANGER  
POUR GAGNER