

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)



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

BIEU
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

BIEU
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



1/2 GOBELET

Froid



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

SUCRE
QUANTITÉ ADAPTÉE

MINÉRAUX
DE BONNE QUALITÉ

ADAPTÉE
AUX SPORTIFS

VS

BOISSON ÉNERGISANTE

SUCRE
QUANTITÉ TROP IMPORTANTE

MINÉRAUX
NON ADAPTÉS AUX BESOINS

+
CAFÉINE
+
TAURINE

MÉLANGE NÉFASTE
POUR LA SANTÉ
ET LA PERFORMANCE

INSEP

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

MANGER 100%
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

MANGER 100%
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**

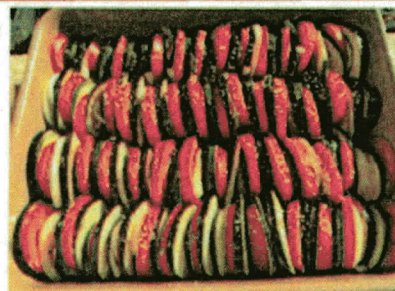
Les légumes

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

Alternier 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

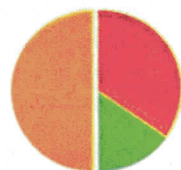
BLÉ, PÂTES, RIZ, PAIN, MAÏS, QUINOA,
FLOCONS D'AVOINE, POMMES DE TERRE,
LENTILLES, HARICOTS ROUGES, FÈVES...

CARBURANT DE NOTRE ORGANISME
CLEFS DE LA PERFORMANCE



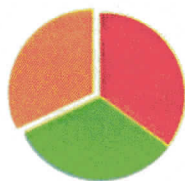
La quantité recommandée dépend de
l'activité physique et des objectifs de poids :

ENTRAÎNEMENT
INTENSE



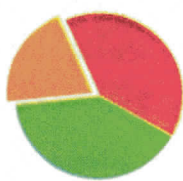
 Féculents

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 (MAX 1 FOIS PAR JOUR)
PETITS SUISSES
YAOURT NATURE
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

MÊME
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

MÊME
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

MANGER TOUS LES JOURS 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 ce 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

MANGER TOUS LES JOURS GAGNER