

Etude sur l'estimation de l'exposition des sportifs triathlètes compétiteurs aux polluants environnementaux



Ce travail a pour but de recenser les habitudes d'alimentation et d'entraînement de sportifs triathlètes (de niveau amateur à professionnel) de manière à décrire leur exposition aux polluants environnementaux (alimentation, lieux ...).

Durée de l'enquête :

Le temps de remplissage de ce questionnaire est d'environ 25 minutes.

Confidentialité des informations :

Toutes les informations seront conservées de façon anonyme et confidentielle.

Seuls les responsables de l'étude pourront avoir accès à ces données.

Les données de l'enquête seront anonymisées de façon irréversible. La publication des résultats de l'étude ne comportera aucun résultat individuel nominatif.

Estimation de la taille de vos portions pour l'enquête

FRUITS
La surface du poing fermé

Environ 120 à 150 g
1 fruit moyen ou 2 petits fruits (mandarines, kiwis...) ou une poignée (Raisins, cerises...)



LÉGUMES
Le creux des 2 mains rempli

100 à 150 g
(50g en entrée et 100g en plat)



VIANDE
La surface de la paume et l'épaisseur du petit doigt

100 à 130 g



POISSON
La surface de la main, les doigts joints

100 à 120 g



FÉCULENTS et PRODUITS CÉRÉALIERS
La grosseur du poing

Environ 100 g de l'aliment cuit (riz /pâtes/blé/ semoule/ lentilles/ pommes de terre)



PRODUITS LAITIERS et FROMAGE
La taille et l'épaisseur du pouce

30 g de fromage ou 1 yaourt



PAIN
La surface de la paume

Environ 30 g



FRUITS SECS
Le creux de la main

Environ 20 g



CÉRÉALES PETIT DEJ

Environ 30 g



BEURRE et HUILES
Une phalange et l'épaisseur de l'index ou 1 cuil à soupe

Environ 10 g



Promoteur de l'étude :

L'équipe « Environnement et Prédiction de la Santé des Populations » du laboratoire TIMC-IMAG, UMR CNRS 5525 de l'Université Grenoble-Alpes.



Pour plus d'informations, contacter :
timc-evalexpo@univ-grenoble-alpes.fr

