

# Quiz

Pour rester en forme  
Testez vos connaissances

Bien manger

- 1 Parmi cette liste quelle est la viande la plus grasse ?  
 Bœuf  porc  lapin  poulet  agneau
- 2 Combien d'équivalents de morceaux de sucre contient une cannette de coca ?  
 3  5  7
- 3 Pour fonctionner le cerveau a besoin d'être alimenté en glucides (sucres)  
 Vrai  Faux
- 4 La consommation de fruits et légumes est un facteur de réduction des maladies chroniques et des cancers  
 Vrai  Faux
- 5 Que faut-il consommer de préférence pour éviter les "coups de barre" ?  
 Du café ou du thé  Une banane  Des barres multivitaminées et protéinées  
 Des fruits secs  Du pain
- 6 Citez deux types d'aliments de la liste qu'il faut consommer à chaque repas  
 Viande  fromage  légumes ou fruits  féculents  pâtisserie  sodas
- 7 L'huile d'olive est meilleure pour la santé parce qu'elle apporte moins de graisse ?  
 Vrai  Faux
- 8 Les légumes en conserve ont moins de qualité nutritive que les légumes frais  
 Vrai  Faux
- 9 Pour agir contre l'hypertension artérielle il faut diminuer l'apport quotidien de sel  
 Vrai  Faux
- 10 Quand on ne peut pas prendre son repas « normal » pendant ses heures de travail vaut-il mieux :  
 Manger beaucoup avant  manger beaucoup après  prévoir un en cas ?



Entre plaisir et risque



- 1 Il y a la même quantité d'alcool contenu dans 1 demi de bière à 6°, 1 verre de porto à 19°, 1 pastis à 45°, 1 coupe de champagne à 13°, 1 verre de whisky (3 cl) à 40°  
 Vrai  Faux
- 2 Pour rester en forme, pour tenir le coup, pour bien dormir... chacun(e) a son truc. Du moment que c'est légal, ce n'est pas bien grave  
 Vrai  Faux
- 3 Un petit café ça aide à démarrer ?  
 Vrai  Faux
- 4 On peut subir une intoxication à la caféine  
 Vrai  Faux
- 5 Les médicaments psychoactifs n'entraînent pas de risque contrairement aux produits psychoactifs illégaux (cannabis, cocaïne...)  
 Vrai  Faux

**6 Un petit joint de temps en temps, ça n'a pas de conséquences sur la conduite**

Vrai  Faux

**7 L'alcool ça donne un coup de fouet**

Vrai  Faux

**8 La cocaïne permet aux hyperactifs de rester toujours au top**

Vrai  Faux

**9 Vous prenez un risque pour votre santé en buvant plus de**

3 verres si vous êtes 1 homme\*  Vrai  Faux  
2 verres si vous êtes 1 femme\*  Vrai  Faux \* (en moyenne par jour)



**1 Y a-t'il une relation entre le sommeil et la nuit ?**

Oui  Non

**2 Le nombre d'heures de sommeil nécessaire pour bien récupérer est-il le même pour tout le monde ?**

Oui  Non

**3 Il y a une relation directe entre manque de sommeil et vigilance ?**

Oui  Non

**4 Il y a une relation directe entre apnée du sommeil et accident de la circulation**

Vrai  Faux

**5 Qu'est-ce qu'une dette de sommeil ?**

Une insuffisance de sommeil cumulée au fil des jours  
 Une durée de sommeil fractionnée au cours d'une journée

**6 Quand on ne dort pas suffisamment plusieurs jours de suite, le temps de somnolence quotidien**

Augmente au fil des jours  Reste toujours le même

**7 On peut corriger ou prévenir la dette de sommeil ?**

Vrai  Faux

**8 Un somme de 15 minutes améliore la vigilance pendant deux heures environ ?**

Vrai  Faux

**9 Existe-il un médicament qui peut procurer un sommeil physiologique normal ?**

Oui  Non

Bien dormir



**1 Pour rester en forme et protéger sa santé, il est recommandé de**

Marcher d'un bon pas ½ heure par jour  Oui  Non  
Jardiner ½ heure par jour  Oui  Non  
Jouer à la pétanque 45 mn  Oui  Non  
Jouer au tennis ou sauter à la corde 20mn/j  Oui  Non

Bouger pour rester en bonne santé

**2 L'activité physique peut avoir des effets bénéfiques pour limiter la survenue de**

L'hypertension artérielle  Oui  Non Les tumeurs du cerveau  Oui  Non  
Le cancer du sein  Oui  Non Le psoriasis  Oui  Non  
Le cancer du côlon  Oui  Non

**3 L'activité physique améliore**

La résistance à la fatigue  Vrai  Faux  
La qualité du sommeil  Vrai  Faux

**4 L'activité physique diminue**

L'anxiété et la dépression  Vrai  Faux  
Le risque de diabète du type 2  Vrai  Faux

**5 Dans les pays industrialisés, l'inactivité physique est considérée comme le 2<sup>ème</sup> facteur de risque individuel après le tabagisme**

Vrai  Faux

