

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^{ème} facteur de risque individuel après le tabagisme

Vrai Faux

