



## QUIZ

### ZOOM PRÉVENTION

# Activité physique et sportive

## Que savez-vous sur l'activité physique et sportive ?

- 1 Marcher 10 minutes par jour est suffisant pour obtenir un effet significatif sur l'état de santé.  
 Vrai  Faux
- 2 Le renforcement des muscles abdominaux permet d'éviter bon nombre de lombalgies chroniques.  
 Vrai  Faux
- 3 Chez l'homme, un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25 expose aux lombalgies.  
 Vrai  Faux
- 4 Chez l'homme, un tour de la taille (mesuré au niveau du nombril) supérieur à 110 cm ne constitue pas un facteur de risque d'infarctus du myocarde.  
 Vrai  Faux
- 5 L'âge avancé est une contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive.  
 Vrai  Faux
- 6 À 50 ans, il est possible de dépasser sans danger 180 pulsations cardiaques par minute pendant un effort physique, professionnel ou sportif, et ce, pendant plusieurs minutes.  
 Vrai  Faux
- 7 Les sucres complexes (pâtes, riz...) doivent représenter environ 50 à 60 % de l'apport calorique total chaque jour.  
 Vrai  Faux
- 8 Quand on pratique une activité physique et sportive ou que son activité professionnelle est physiquement exigeante, il faut manger plus de fruits et légumes, du fait de leur richesse en antioxydants.  
 Vrai  Faux
- 9 Une activité physique régulière entretient la santé physique et mentale.  
 Vrai  Faux
- 10 En cas de surpoids important, il peut être utile de perdre du poids avant de pratiquer une activité physique et sportive.  
 Vrai  Faux



**1 Marcher 10 minutes par jour est suffisant pour obtenir un effet significatif sur l'état de santé.**  
**FAUX.** Les recommandations internationales (Collège américain de médecine du sport et Association américaine d'études des maladies du cœur) conseillent la pratique d'une activité physique (comme la marche) au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. Santé publique France et l'Anses se font l'écho de ces recommandations auprès des Français.

**2 Le renforcement des muscles abdominaux permet d'éviter bon nombre de lombalgies chroniques.**  
**VRAI.** Muscler ses abdominaux permet de rétablir l'équilibre entre la force développée par les muscles lombaires et celle des abdominaux.

**3 Chez l'homme, un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25 expose aux lombalgies.**  
**VRAI.** Plus exactement, la surcharge pondérale, notamment abdominale, risque d'accentuer la cambrure, source de contraintes vertébrales à l'origine de lombalgies.

**4 Chez l'homme, un tour de la taille (mesuré au niveau du nombril) supérieur à 110 cm ne constitue pas un facteur de risque d'infarctus du myocarde.**  
**FAUX.** Le risque commence à partir de 94 cm de tour de taille chez l'homme, de 80 cm chez la femme.

**5 L'âge avancé est une contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive.**  
**FAUX.** On peut commencer le sport à tout âge, dès lors que son état physique le permet et que l'activité physique est adaptée et pratiquée avec modération. L'accord de son médecin traitant est indispensable.

**6 À 50 ans, il est possible de dépasser sans danger 180 pulsations cardiaques par minute pendant un effort physique, professionnel ou sportif, et ce, pendant plusieurs minutes.**  
**FAUX.** La fréquence cardiaque maximale qu'il ne faut ni dépasser, ni approcher pendant de longues minutes est égale à 220 moins l'âge, soit 170 pulsations par minute à 50 ans.

**7 Les sucres complexes (pâtes, riz...) doivent représenter environ 50 à 60 % de l'apport calorique total chaque jour.**  
**VRAI.** Les sucres complexes (glucides), comme les pâtes, permettent de fournir au muscle du glycogène. Le glycogène est le carburant de l'effort, qu'il soit sportif ou professionnel. Équilibrez vos repas selon votre activité physique.

**8 Quand on pratique une activité physique et sportive ou que son activité professionnelle est physiquement exigeante, il faut manger plus de fruits et légumes, du fait de leur richesse en antioxydants.**  
**VRAI.** Parce qu'ils sont riches en antioxydants (oligoéléments, vitamines, minéraux...), les fruits et légumes doivent être consommés en abondance en cas d'activité professionnelle physiquement exigeante : plus de 5 portions de fruits et légumes par jour. La pratique d'une activité physique et sportive, *a fortiori* d'intensité élevée, mais aussi le soleil et le tabagisme, conduisent à une production accrue de radicaux libres qui accélèrent le vieillissement. Les antioxydants vont ralentir le vieillissement, lutter contre la survenue de certains cancers et des maladies dégénératives, comme la maladie d'Alzheimer ou la cataracte.

**9 Une activité physique régulière entretient la santé physique et mentale.**  
**VRAI.** La santé mentale s'entretient aussi par l'activité physique qui renforce la confiance et l'estime de soi, qui donne une meilleure image corporelle, qui réduit le stress, et qui entretient les relations sociales et professionnelles au travers des activités collectives.

**10 En cas de surpoids important, il peut être utile de perdre du poids avant de pratiquer une activité physique et sportive.**  
**VRAI.** Une fois la perte de poids obtenue, et ce de façon significative, il est possible de commencer une activité dite « en charge » (course à pied, tennis, football...). En cas de surpoids modéré, il faut plutôt choisir un sport « porté » comme la natation, le vélo, ou encore la marche à pied. Ils permettent d'éviter les problèmes articulaires ou osseux, et vont favoriser la perte de poids s'ils sont pratiqués au moins pendant 45 minutes à chaque séance.

## VOTRE SCORE

### TOUTE RÉPONSE EXACTE APPORTE 1 POINT.

- **Entre 0 et 3 points :** vous n'avez pas encore conscience des bénéfices de activité physique et sportive sur la santé. Relisez les conseils de ce quiz pour vous les approprier.
- **Entre 4 et 6 points :** vous percevez les bénéfices de l'activité physique et sportive sur la santé. N'hésitez pas à développer vos connaissances et vos réflexes santé en vous appuyant sur nos conseils.
- **Entre 7 et 10 points :** vous avez de bonnes connaissances de l'impact de l'activité physique et sportive sur la santé et sur le bien-être. Que pensez-vous de motiver votre entourage à pratiquer une activité physique ?

