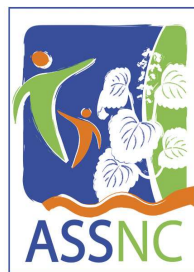


QUIZ SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SES POUVOIRS SUR LE CORPS HUMAIN



AGENCE SANITAIRE
ET SOCIALE DE LA
NOUVELLE-CALÉDONIE

www.santepourtous.nc



**Toute activité
physique est une
activité sportive.**

VRAI OU FAUX ?

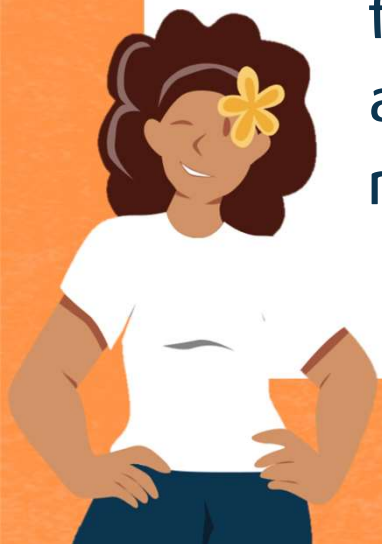




La réponse est : FAUX

Le sport est une forme d'activité physique avec des règles du jeu et une recherche de performance (football, volley-ball, judo...).

L'activité physique regroupe tous les mouvements qui demandent une dépense d'énergie. Il peut s'agir des activités du quotidien au travail, à l'école, à la maison comme monter les escaliers, jouer au ballon en famille, faire le ménage, jardiner. Il peut s'agir également des activités de loisirs comme la marche ou la danse. Le sport rentre donc dans la grande famille des activités physiques.



**Pour un adulte, il faut bouger
plusieurs heures par jour pour
ressentir les bienfaits de l'activité
physique sur sa santé.**

VRAI OU FAUX ?





La réponse est : FAUX

Les recommandations sont d'au moins 30 minutes d'activité physique d'endurance chaque jour pour les adultes.

Une durée supérieure apportera des bienfaits supplémentaires pour la santé. Cette activité d'endurance doit être modérée, c'est-à-dire que les battements du cœur s'accélèrent un peu et que l'on doit sentir un léger essoufflement.

Mais inutile de transpirer à grosses gouttes !



**Pour un enfant, le temps d'activité
physique recommandé est le
double que pour un adulte.**

VRAI OU FAUX ?





La réponse est : VRAI

Pour les jeunes de 5 à 17 ans, il est recommandé de bouger au moins 1h chaque jour. Cette activité d'endurance doit être plus intense que pour un adulte (football, VTT...). En plus de l'endurance, des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être pratiquées au moins 3 fois par semaine (hip hop, tennis de table, musculation...).

Le temps de loisir passé assis devant un écran doit être limité.



Après 60 ans, démarrer une activité physique est inutile, il est trop tard pour des bienfaits sur la santé.

VRAI OU FAUX ?





La réponse est : FAUX

L'activité physique préserve l'autonomie et la santé pour vivre plus vieux et en meilleure forme. Les bienfaits se ressentent quel que soit l'âge auquel l'activité est commencée. Il n'est donc jamais trop tard pour bouger à condition que la pratique soit adaptée à ses capacités physiques et d'y aller progressivement.

Vous pouvez consulter votre médecin pour toute reprise d'activité physique ou si vous ressentez une gêne lors d'un effort.



**30 minutes d'activité physique
trois fois par semaine est pareil
que 1h30 le week-end.**

VRAI OU FAUX ?



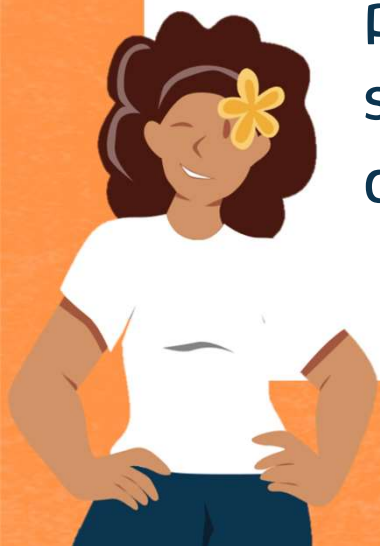


La réponse est : FAUX

Le bénéfice pour le corps est plus important si l'on pratique une activité physique régulièrement, même à petites doses, plutôt qu'une longue séance le week-end.

Chaque minute compte !

Il est possible de répartir au cours de la journée par exemple 10 min + 10 min + 10 min pour atteindre les 30 minutes recommandées chaque jour. Puis progressivement, vous pouvez augmenter la durée. Au fur et à mesure vous vous sentirez moins essoufflé et vos muscles seront plus forts (y compris le cœur) et vous éviterez les courbatures.



**En faisant régulièrement de
l'activité physique, je diminue
les risques de :**

- A. Maladies cardiaques**
- B. Diabète de type 2**
- C. Certains cancers**
- D. Parkinson et Alzheimer**





Les réponses sont : A, B, C et D

En pratiquant une activité physique, vous contribuez à réduire les risques de développer certaines maladies et problèmes de santé. Faire de l'activité physique est un élément important d'un mode de vie sain. L'activité physique régulière peut contribuer à réduire les risques de mort prématurée et de maladies chroniques comme le diabète de type 2, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'hypertension, le cancer du sein ou du côlon... De plus bouger au quotidien préserve le cerveau et réduit le risque de développer certaines maladies comme Alzheimer ou Parkinson.



En faisant régulièrement de l'activité physique :

- A. Je suis plus énervé (e)**
- B. Je gère mieux mon stress**
- C. Je réduis les risques de dépression**
- D. Cela ne fait rien à mon cerveau mais
uniquement à mes muscles**





Les réponses sont : B et C

L'activité physique agit sur le bien-être physique mais également sur la santé mentale.

Bouger régulièrement permet de réduire l'anxiété, de mieux gérer son stress et même de limiter la dépression.

On a une meilleure estime de soi et on se sent mieux au quotidien.



En faisant régulièrement de l'activité physique :

- A. Je m'endors plus facilement**
- B. J'ai un meilleur sommeil qui permet
à mon corps de mieux récupérer**
- C. Je fais de plus beaux rêves**
- D. Je me lève plus souvent pour
aller aux toilettes la nuit**





Les réponses sont : A et B

Bouger au quotidien améliore le sommeil. L'activité physique diminue le temps d'endormissement, permet un sommeil de qualité pour être plus en forme au cours de la journée.

Il est recommandé cependant de ne pas pratiquer une activité physique trop intense juste avant d'aller se coucher car cela pourrait avoir un effet excitant sur le corps. Si vous n'avez pas d'autres possibilités dans votre emploi du temps, bouger reste primordial, des exercices doux seront alors plus adaptés.



En faisant régulièrement de l'activité physique :

- A. J'ai + de muscles et moins de gras**
- B. Je peux grignoter tout ce que je veux**
- C. Je limite les risques d'obésité**
- D. Je réduis mon tour de taille**





Les réponses sont : A, C et D

L'activité physique entraîne une augmentation de la masse musculaire. A l'inverse, cela permet une réduction du tour de taille et permet de limiter l'obésité abdominale, c'est-à-dire la graisse qui se situe au niveau du ventre et qui augmente les risques de maladies cardio-vasculaires. Bouger, c'est moins de gras et + de muscles ! et la silhouette est affinée. Bouger permet également de réguler l'appétit ce qui aide au contrôle du poids. Le secret, c'est l'équilibre entre une bonne alimentation (entrée d'énergie dans le corps) et l'activité physique (sortie d'énergie).



En faisant régulièrement de l'activité physique :

- A. J'ai des os + solides
- B. J'ai moins de douleurs dans
les articulations
- A. Je me sens plus mobile et plus souple
- B. J'ai un meilleur équilibre





Les réponses sont : A, B, C et D

Bouger régulièrement agit sur la densité des os, ils sont + solides ce qui permet de limiter les risques de fractures. L'activité physique a également un effet positif sur les cartilages au niveau des articulations. Elle permet de prévenir l'arthrose et les douleurs.

Bouger améliore également votre qualité de vie grâce à une meilleure condition physique. Cela vous permet de réaliser plus facilement des mouvements du quotidien comme lever les bras pour attraper une marmite dans un placard, se baisser pour nouer ses chaussures...

