



## Quiz Santé

- 1- Plus ton activité physique est importante, plus tu as besoin de dormir : Vrai ou Faux ?
  
- 2- Quand je cours, je transpire beaucoup mais en réalité je transpire tout le temps : Vrai ou Faux ?
  
- 3- Lors d'une pratique physique de bons baskets peuvent protéger mes articulations : Vrai ou Faux ?
  
- 4- Pour éviter un coup de fatigue, je dois manger beaucoup juste avant de faire du sport : Vrai ou Faux ?
  
- 5- Il est nécessaire de s'échauffer avant un effort physique : Vrai ou Faux ?
  
- 6- Pendant le sport, il est conseillé de boire :
  - a. 1 litre toutes les 20 minutes
  - b. 1 verre toutes les heures.
  - c. quelques gorgées toutes les 15 minutes
  
- 7- Citez 5 fruits et légumes :
  
- 8- Combien de repas doit prendre un enfant de ton âge ?

9- Quels aliments sont essentiels pour la croissance et la solidité de tes os ?

- a. la viande
- b. les produits laitiers
- c. les bonbons

10- Combien de morceaux de sucres contient une cannette de Coca-cola ?

- 0,5
- 3
- 7
- 12

11- Le jour J de l'épreuve, je dois prendre mon dernier repas :

- a. 30 min avant le début de l'épreuve
- b. 1h avant le début de l'épreuve
- c. 3h avant début de l'épreuve
- d. 5h avant le début de l'épreuve

12- Quelle est la consommation d'eau conseillée par jour ?

- a. 0,5 L
- b. 1,5 L
- c. 3 L

13- Pendant le sport il faut limiter les boissons pour ne pas avoir les jambes « coupées » : Vrai ou Faux ?

14- La quantité d'eau à fournir à notre corps :

- a. est toujours la même
- b. Varie en fonction de l'activité
- c. Varie en fonction du climat

15- Citez au moins une façon dont notre corps élimine quotidiennement de l'eau



## Quiz Santé Corrigé

- 1- Plus ton activité physique est importante, plus tu as besoin de dormir : Vrai ou Faux ?  
VRAI : il se passe de nombreuses choses quand tu dors, tu grandis sans le savoir, ton cerveau range et classe ce que tu as appris (c'est la mémoire) et ton corps récupère des efforts de la journée. Il est important d'avoir un rythme de sommeil régulier.
  
- 2- Quand je cours, je transpire beaucoup mais en réalité je transpire tout le temps : Vrai ou Faux ?  
VRAI : la transpiration permet de réguler la chaleur de ton corps. Ce sera agréable pour toi et les autres si tu te laves et si tu changes de vêtements. Plus tu transpires, plus tu dois boire la seule boisson indispensable : l'eau.
  
- 3- Lors d'une pratique physique de bons baskets peuvent protéger mes articulations : Vrai ou Faux ?  
VRAI : la répétition des efforts peut user notre corps et nos articulations (genoux, chevilles...), il est important de porter une tenue adaptée et notamment de bonnes baskets.
  
- 4- Pour éviter un coup de fatigue, je dois manger beaucoup juste avant de faire du sport : Vrai ou Faux ?  
FAUX : un effort placé immédiatement après un repas peut être perturbé par la digestion. Il est nécessaire de laisser du temps entre un repas et un effort physique.
  
- 5- Il est nécessaire de s'échauffer avant un effort physique : Vrai ou Faux ?  
VRAI : on ne peut pas obliger son corps à passer d'un état de repos à un état de plein rendement physique, l'échauffement va élever la température du corps en activant la circulation du sang et nous préparer à une plus forte activité.
  
- 6- Pendant le sport, il est conseillé de boire :  
C : Même si au cours d'un effort intense on peut perdre de 1 à 3 litres de sueur en une heure, notre corps ne pourra pas absorber autant d'eau. Il faut donc boire peu mais régulièrement. Il est aussi important de boire avant et après l'effort physique.
  
- 7- Citez 5 fruits et légumes :
  
- 8- Combien de repas doit prendre un enfant de ton âge ?  
4 : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner
  
- 9- Quels aliments sont essentiels pour la croissance et la solidité de tes os ?  
B : Les produits laitiers jouent un rôle dans la bonne santé de notre squelette. Les aliments que tu manges apportent à ton corps ce dont il a besoin pour être en bonne santé mais tous les aliments n'apportent pas la même chose.

10- Combien de morceaux de sucres contient une cannette de Coca-cola ?

C : Une cannette de Coca-Cola (33 cl) contient 35 g de sucre soit l'équivalent de 7 morceaux de sucre. Boire un verre de coca n'est pas la même chose que boire un verre d'eau. Une trop grande consommation de boissons sucrées augmente fortement les risques de surpoids et d'obésité. La seule boisson indispensable au sportif est l'eau.

11- Le jour J de l'épreuve, je dois prendre mon dernier repas :

C : Une mauvaise alimentation avant un effort peut clairement entraîner une perte au niveau de la performance. Un repas 3h avant le début de l'épreuve permet d'éviter tout problème lié à la digestion et d'avoir une réserve énergétique importante.

12- Quelle est la consommation d'eau conseillée par jour ?

B : 1,5L si pas d'effort particulier (sans compter l'eau apportée par les aliments).

13- Pendant le sport il faut limiter les boissons pour ne pas avoir les jambes « coupées » : Vrai ou

Faux ? Faux : Au contraire, un apport en eau insuffisant rend l'activité sportive difficile et pénible, et peut provoquer des troubles graves.

14- La quantité d'eau à fournir à notre corps :

B et C : La perte d'eau par transpiration varie beaucoup en fonction de l'activité et de la température.

15- Citez au moins une façon dont notre corps élimine quotidiennement de l'eau :

- L'urine
- La sueur
- La respiration (expiration)