Questions Quiz Semaine #7

Question 31 : Le port de vêtements favorisant une abondante transpiration (plastique, caoutchouc…) fait maigrir.
a) Vrai
b) Faux

Question 32 : Il est recommandé de manger un bon repas 30 à 60 minutes avant de faire de l'activité physique.
a) Vrai
b) Faux

Question 33 : La salière est la principale source de sel dans notre alimentation.
a) Vrai
b) Faux

Question 34 : Quelles sont les huiles les plus recommandées pour la cuisson à haute température?
a) Olives et arachides
b) Canola et pépin de raisin
c) Tournesol et lin
d) Canola et olives

Question 35 : Les suppléments de vitamines donnent de l'énergie.
a) Vrai
b) Faux

Réponses aux Questions Quiz Semaine #6

Question 26 :
b) Faux. On veut prévenir et minimiser les effets de la diminution de plusieurs qualités et aptitudes physiques qui tendent à diminuer avec l'âge (processus de vieillissement) dont la force, l'endurance, la flexibilité, l'agilité, la coordination, etc.

Question 27 :
b) Faux. Il n'est pas possible de « faire fondre » la graisse d'une région donnée du corps en effectuant des exercices sollicitant les muscles de cette région. Pour perdre de la graisse, il faut que l'apport énergétique par l'alimentation soit moindre que la dépense énergétique en plus d'introduire des exercices de musculation et cardiovasculaires.

Question 28 :
b) La marche est accessible à tous, quelle que soit votre condition physique. De plus, sa pratique ne nécessite pas d'équipement spécifique. La marche entraîne moins de blessures pour le dos et les genoux que le jogging. N'oubliez pas qu'en matière de santé, c'est la quantité totale d'énergie dépensée par une activité physique qui compte. Une marche rapide d'une trentaine de minutes par jour est très bonne pour la santé et elle est aussi bénéfique que vingt minutes de jogging trois fois par semaine. Marchez à une vitesse vous permettant de parler sans être trop essoufflé.

Question 29 :
a) Hommes. Selon l'enquête québécoise sur l'activité physique et la santé, 52 % des hommes de 44 à 65 ans sont actifs tandis que 47 % des femmes de 44 à 65 ans sont actives. À partir de 65 ans, les femmes semblent redevenir plus actives.

Question 30 :
a) 15 à 24 ans. Selon l'enquête québécoise sur l'activité physique et la santé, le pourcentage d'actifs passe de 81 % à 54 % chez les hommes et de 73 % à 48 % chez les femmes entre le groupe d'âge des 15-24 ans et celui des 25-44 ans. Par la suite, ce pourcentage demeure assez stable, du moins chez les femmes.

Semaine #6 : ____ bonne réponses sur 5
Au total : ____ bonne réponses sur 30