

QUIZZ SPORT SANTE

1. Pratiquer un sport fait maigrir.

VRAI

FAUX

2. Une demi-heure de sport deux fois par semaine ou une heure le week-end revient au même.

VRAI

FAUX

3. Certains signes doivent inciter à ralentir le rythme ou à s'arrêter.

VRAI

FAUX

4. Il n'est pas toujours nécessaire de s'échauffer avant de commencer.

VRAI

FAUX

5. Il ne faut ni boire ni manger pendant l'effort.

VRAI

FAUX

6. Un ADOLESCENT végétarien peut-il grandir normalement ?

OUI

NON

7. Sauter des repas fait-il maigrir ?

OUI

NON

8. DONNER UN EXEMPLE DE PETIT-DEJEUNER « EQUILIBRÉ ».

9. Que manger avant UNE EPREUVE sportive ?

10. DONNER UN EXEMPLE DE PIQUE-NIQUE « EQUILIBRÉ » (repas du midi).

11. QUELS sont les risques pour un adolescent de faire un régime amincissant ?

12. MANGER DES FRUITS ET DES LEGUMES LE SOIR EMPÊCHE-T-IL DE DORMIR LA NUIT ?

OUI

NON

REPONSES

1. Vrai et Faux

Si, sans changer son alimentation, on pratique une demi-heure d'activité physique, trois fois par semaine - ce qui est déjà bien - , **il ne faut pas espérer voir l'aiguille de la balance descendre**. Les calories dépensées ne seront pas suffisantes pour agir sur le poids. Cependant, on constate que la pratique d'un sport entraîne souvent une tendance à surveiller ce que l'on met dans son assiette.

Bouger et manger plus équilibré, voilà le secret de la minceur.

Pour encourager les débutants, rappelons que, si l'on pratique un sport régulièrement, le corps gagne en muscles. Or, une masse musculaire plus développée augmente la dépense calorique de l'organisme, même au repos.

De bonnes raisons pour se mettre au sport, en choisissant une activité qui plaît : marche, vélo, danse, afin de persévérer.

2. Faux

Le bénéfice pour l'organisme est accentué si l'on pratique une activité physique régulièrement, même à petites doses, plutôt qu'une longue séance le week-end. Pour quelle raison ? Parce qu'un corps entraîné à intervalles réguliers ne subit pas le traumatisme que représente une séance intensive hebdomadaire. On évite les courbatures, on ressent moins la fatigue, et on entretient mieux ses muscles - y compris le muscle cardiaque - en les sollicitant fréquemment.

3. Vrai

On ne doit jamais pratiquer un exercice sportif jusqu'à l'essoufflement. L'alternance marche et jogging est recommandée aux personnes qui commencent à courir.

De la même façon, toute douleur qui s'installe pendant l'effort, ou qui dure après son arrêt, peut être le signe d'une tendinite.

Le repos seul n'y pourra rien.

Une consultation médicale s'impose pour rechercher la cause de cette inflammation : pieds plats ou creux, jambe plus courte que l'autre, mauvaise position des genoux (genoux en X ou jambes arquées).

5. Faux

Pour atteindre son meilleur rendement, un muscle doit frôler les 38° (d'où les jambières des danseuses). Donc, avant de foncer tête baissée dans un sport, mieux vaut consacrer dix minutes à s'échauffer, par exemple en sautillant sur place, toujours avec des chaussures à semelles confortables, ou en montant plusieurs fois de suite les genoux vers la poitrine et en pratiquant quelques mouvements d'étirement.

Ensuite, on commence à pédaler lentement, puis on augmente son rythme. On trotte doucement avant de se lancer franchement dans un jogging, etc.

6. Oui et Non

Il existe plusieurs types plus ou moins stricts de végétarisme. Le régime dit végétalien, qui supprime tout produit d'origine animale (y compris lait et œuf), peut conduire à une malnutrition chez l'adolescent, avec des apports insuffisants en calories, vitamines, calcium... La pratique de ce régime est très rare.

Si l'adolescent a une alimentation végétarienne n'excluant que la viande et comprenant suffisamment de lait, des œufs, éventuellement du poisson, complétés par des légumineuses et des céréales, il est probable qu'il grandira normalement. Surtout si les parents pratiquent bien la complémentarité entre les aliments. En cas de doute, il suffit de consulter un diététicien pour s'assurer que les besoins nutritifs de l'adolescent sont correctement couverts.

7. Non

Se priver d'un repas n'est pas une solution, au contraire. Les études montrent que lorsqu'on saute un repas, on a tendance à manger plus au repas suivant ou à craquer en grignotant n'importe quoi. De plus, l'organisme se souvient d'avoir été privé et s'adapte en faisant plus de réserves qu'en

temps normal. On a également observé que ceux qui oubliaient le petit-déjeuner avaient tendance à avoir un poids plus élevé... Par ailleurs, digérer les aliments, les transformer, les utiliser oblige l'organisme à dépenser de l'énergie, donc des calories : c'est ça de moins sur la balance ! En pratique, pour perdre du poids, il est préférable de garder 3 à 4 repas réguliers par jour et de veiller à suivre les recommandations nutritionnelles du PNNS.

8. Au petit-déjeuner, 3 groupes d'aliments sont indispensables :

- **Féculent** : pain (avec une fine couche de beurre et/ou de confiture/miel), biscottes, céréales peu sucrées,
- **Produit(s) laitier(s)** : lait, yaourt, petits suisses, fromage, fromage blanc,
- **Fruit(s)** : frais, en compote ou en jus, sans sucres ajoutés
- **Boissons** : eau et tous ses dérivés (café, thé...)

Il est indispensable de faire le plein d'énergie en consommant suffisamment de glucides complexes. Ces glucides sont apportés aussi bien par les céréales pour petit-déjeuner que par le pain, les biscottes, les cracottes ou le pain de mie.

La composition nutritionnelle des céréales diffère en fonction des variétés et des marques. Les céréales peuvent être enrichies en vitamines et minéraux. Certaines sont plus riches en graisses, en sucres, et parfois en sel. Pour comparer, il suffit de lire les étiquettes. Les céréales, mêmes sucrées, peuvent être une bonne solution pour les adolescents qui ne mangent rien le matin, et elles leur font boire du lait. A vous de choisir et de varier...

9. S'il n'est pas conseillé de faire un gros repas avant une épreuve sportive, à l'inverse, ne rien manger peut parfois jouer des tours pendant l'effort.

Il est donc préférable de consommer une collation ou un repas composé essentiellement de féculents (pain, pâtes, riz, semoule) au minimum 3 heures avant l'effort. Les féculents sont riches en amidon, le principal carburant des muscles. Un apport insuffisant de féculents et donc d'amidon avant l'effort peut entraîner un coup de barre pendant... .

Pendant l'effort, il est nécessaire d'ingérer des sucres rapides (jus de fruits, ou fruits secs si l'épreuve dépasse les 2h) pour retrouver de l'énergie. Juste après l'effort, il sera nécessaire de reprendre un aliment riches en sucres rapides, puis des féculents au repas suivant l'épreuve afin que l'organisme reconstitue les stocks en glucides.

Pensez aussi à boire suffisamment d'eau : avant, pendant et après l'effort !

10. Le pique-nique, pour être équilibré, devra être composé des éléments suivants :

- **Viande** (poulet, rôti de bœuf..), **poissons** (thon, surimi..) **ou œufs**
- **Féculent** : pomme de terre, produits céréaliers et légumes secs
- **Légumes** : concombres, carottes, salades...
- **Produit(s) laitier(s)** : yaourt à boire, fromage
- **Fruit(s)** : de saison
- **Boissons** : eau

11. Les régimes amincissants ont pour objectif de faire perdre du poids en un temps donné. Encore faut-il que l'objectif fixé au départ soit raisonnable et que le poids perdu soit maintenu après arrêt du suivi par le médecin-nutritionniste. Ils peuvent être dangereux, en particulier à l'adolescence où ils ne répondent pas aux besoins nutritionnels.

En cas d'échecs répétés, ils peuvent être à l'origine de troubles du comportement alimentaire comme l'anorexie ou la boulimie.

Non

12. Le soir, au dîner, on peut manger autant de fruits et de légumes que l'on veut. Le trop plein de vitamines C, qui est censé nous empêcher de dormir, est éliminé dans les urines. En revanche, ne pas manger assez ou manger de trop peut avoir des conséquences sur le sommeil.