

# QUIZZ



Ingrannes:  
1 et 2 Juin 2019



1 - L'UFOLEP Nationale et le sport santé  
c'est ...

- Aucun programme**
- Dispositif « A mon rythme »**
- Un slogan « Sport pour tous »**



# 1 - L'UFOLEP Nationale et le sport santé c'est ...

- Aucun programme**
- « A mon rythme »**
- Sport pour tous**

L'Ufolep défend l'idée d'une activité physique source de santé, de bien-être, d'épanouissement personnel et pour ce faire un accès à une pratique sportive adaptée.

C'est un programme de séances avec des activités physiques fonctionnelles, de la relaxation, une sensibilisation à la citoyenneté et à l'autonomie à travers des ateliers sur la nutrition et l'hydratation



## 2 - Le Sport : Un médicament à consommer sans modération...

**VRAI**



**FAUX**



## 2 - Le Sport : Un médicament à consommer sans modération...Réponse : **FAUX**



Malheureusement non. Certaines personnes trouvent un tel bien-être dans leur activité sportive qu'elle devient une drogue.

On parle alors de bigorexie: une addiction au sport. Un centre consacré à ces malades vient même d'ouvrir près de Bordeaux. Ces personnes sont en manque dès qu'elles ne produisent plus d'endorphines.



3 - Faire une fois par semaine de sport suffit pour se maintenir en forme...

**VRAI**



**FAUX**



3 - Faire une fois par semaine de sport suffit pour se maintenir en forme...: **FAUX**

Pour être en forme, il vaut mieux pratiquer plusieurs séances de courtes durées par semaine (minimum 30 minutes) plutôt qu'une seule de longue durée.



## 4 - Le sport permet de contrer les effets du tabac...

**VRAI**



**FAUX**





## 4 - Le sport permet de contrer les effets du tabac...: **FAUX**

L'activité physique ne nettoie en aucun cas les poumons. Si il y a amélioration du souffle, c'est que le cœur s'habitue à l'effort uniquement.



5 - Pratiquer 30 minutes d'exercices physiques par jour permet de lutter contre une grande sédentarité...

**VRAI**



**FAUX**



5 - Pratiquer 30 minutes d'exercices physiques par jour permet de lutter contre une grande sédentarité... : **FAUX**

Selon le cardiologue, François Carré, une personne sédentaire (8 heures : assis au bureau, trajet voiture, assis devant télévision...) doit réaliser 2 heures quotidiennes d'activité physique modérée à intense pour contrôler les effets néfastes de la sédentarité



6 - Le renforcement des muscles abdominaux permet d'éviter bon nombre de lombalgies chroniques...

**VRAI**



**FAUX**



6 - 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



7 - Chez l'homme, un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25 expose aux lombalgies...

**VRAI**



**FAUX**



7 - 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



8 - Chez l'homme, un tour de taille (mesurée au niveau du nombril) supérieur à 110 cm ne constitue pas un facteur de risque d'infarctus du myocarde...

**VRAI**



**FAUX**





8 - Chez l'homme, un tour de taille (mesurée 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 102 cm de tour de taille chez l'homme et de 88 cm chez la femme

L'obésité est un « excès de masse grasse entraînant des inconvénients pour la santé ».

L'obésité abdominale est associée à un risque accru de diabète, hypertension, hypertriglycéridémie, et de maladie vasculaire.



9 - A 50 ans, il est possible de dépasser sans danger 180 pulsations cardiaques par minutes pendant un effort physique, professionnel ou sportif et ce pendant plusieurs minutes...

**VRAI**



**FAUX**



9 - A 50 ans, il est possible de dépasser sans danger 180 pulsations cardiaques par minutes pendant un effort physique, professionnel ou sportif et ce pendant plusieurs minutes... **FAUX**

La FC max qu'il ne faut ni dépasser, ni approcher pendant de longues minutes est égale à :  
 $220 - \text{âge} = 170$  pulsations à 50 ans



10 - Pratiquer un sport ou une activité physique régulière permet de diminuer le risque d'accident de travail et le nombre d'arrêt maladie...

**VRAI**



**FAUX**



10 - Pratiquer un sport ou une activité physique régulière permet de diminuer le risque d'accident de travail et le nombre d'arrêt maladie..... **VRAI**

Les salariés pratiquant une activité physique ou sportive ont moins d'accidents du travail, sont moins stressés(3,78% contre 4,52%) et ont moins d'arrêts maladie(26,4% contre 30,8%) avec une durée d'arrêt moindre.



11 - La bière favorise t'elle la récupération après un effort ?...

**VRAI**



**FAUX**



# 11 - La bière favorise t'elle la récupération après un effort ?...**FAUX**

- L'alcool augmente la déshydratation et le risque de crampe : envie d'uriner, perte des sels minéraux.( IRBMS)
- Il ralentit le ravitaillement des réserves de glycogène. La reconstitution des réserves d'énergie est pourtant un processus de régénération essentiel. (IRBMS)
- Diminution de la qualité du sommeil (important dans les performances sportives et pour la régénération du corps). (IRBMS)
- Il affaiblit le système immunitaire en augmentant la sécrétion de cortisol et en ralentissant la fabrication des hormones de croissance. (Insep)



## 12 - Transpirer c'est perdre du poids ?...

**VRAI**



**FAUX**





## 12 - Transpirer c'est perdre du poids ?...**FAUX**



- La transpiration est un système d'autorégulation thermique mais n'est pas un indicateur de l'efficacité d'un exercice. Nous nous déshydratons. La perte de poids est donc ponctuelle car il est important de s'hydrater à nouveau après un exercice. On choisit une eau riche en bicarbonates de sodium de type Saint-Yorre ou Badoit à boire après l'effort, et sur des fruits et légumes riches en vitamines et minéraux.
- Selon une étude menée par deux chercheurs australiens, c'est surtout l'augmentation des besoins en oxygène durant l'effort qui va entraîner une perte de graisse. <https://www.bmj.com/content/349/bmj.g7257>



13 - Travailler ses abdominaux permet il de perdre du ventre ?...

**VRAI**



**FAUX**



## 13 - Travailler ses abdominaux permet il de perdre du ventre ?...**FAUX**

- Pour perdre du ventre il faut travailler en filière aérobie ou en fractionné mais aussi avoir une alimentation équilibrée. En effet, travailler vos abdominaux renforcera votre sangle abdominale mais ne vous fera pas perdre de ventre.

Etude = Journal of Strength & Conditioning Research :  
6 semaines de réalisation d'exercices pour la sangle abdominale :  
Résultat = pas d'effet sur la perte de poids, le tour de taille.



14 - Faut il pratiquer la natation quand on a de l'ostéoporose?...

**VRAI**



**FAUX**



## 14 - Faut-il pratiquer la natation quand on a de l'ostéoporose?... **FAUX**

La natation est un sport porté qui ne favorise pas la fabrication osseuse.

Il est important de diminuer la perte de densité osseuse qui peut atteindre 2 à 3% par an chez les femmes ménopausées.

Sport à charge (marche, gymnastique, tennis, etc) car les impacts transmis au squelette permettent une stimulation de la formation osseuse.



# 15 - La musique un produit dopant ?...

**VRAI**



**FAUX**



## 15 - La musique un produit dopant ?...VRAI

Notre cerveau réagit à la musique comme il réagit aux sources d'addictions comme les stupéfiants.

Robert Zatorre (un neuroscientifique de la cognition) a démontré que notre cerveau produit de la dopamine lorsqu'on écoute une mélodie que l'on aime. La réaction chimique à un plaisir purement esthétique est ainsi comparable à celui que provoque un plaisir gastronomique, sexuel, la drogue ou le jeu.

La fédération française d'athlétisme a ainsi interdit d'écouter de la musique en compétition car elle est considérée comme un produit dopant la performance.



# SOURCES



Organisation  
mondiale de la Santé

[www.euro.who.int/fr/home](http://www.euro.who.int/fr/home)



Ministère des Solidarités  
et de la Santé

<https://solidarites-sante.gouv.fr>



[www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)



Institut et hôpital neurologiques de Montréal  
Montreal Neurological Institute and Hospital

[www.mcgill.ca](http://www.mcgill.ca)



IRBMS INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

Prévention Sport Santé depuis 1979

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)