

L'activité physique QUIZ

1 Je fais de l'activité physique quand ?

- ◯ je suis debout
- ◯ je réfléchis
- ◯ je monte les escaliers
- ◯ je lis

2 Il est conseillé de faire une activité physique ?

- ◯ le matin très tôt
- ◯ avant midi
- ◯ le soir
- ◯ peu importe

3 L'activité physique correspond aussi à :

- ◯ nos déplacements à pied, à vélo
- ◯ nos tâches ménagères
- ◯ tous nos mouvements
- ◯ toutes ces réponses

4 A quel âge environ doit-on arrêter de faire de l'activité physique ?

- ◯ 60 ans
- ◯ 75 ans
- ◯ 90 ans
- ◯ jamais

5 En Belgique, à quelle occasion les adultes passent le plus de temps à faire de l'activité physique ?

- ◯ lors des déplacements
- ◯ au travail
- ◯ en faisant du sport
- ◯ lors des tâches ménagères

6 Si je fais du sport une fois par semaine, je n'ai pas besoin de bouger les autres jours ?

- ◯ vrai
- ◯ faux

7 Après 65 ans, démarrer une activité physique est inutile, pour sa santé

- ◯ vrai
- ◯ faux

8 Si je ne peux pas faire d'activité physique chaque jour, inutile d'en faire ?

- ◯ vrai
- ◯ faux

9 La sédentarité, c'est ?

- ◯ ne pas bouger
- ◯ dormir
- ◯ être assis
- ◯ marcher

10 La sédentarité et ne pas faire suffisamment d'activité physique, c'est la même chose ?

- ◯ vrai
- ◯ faux

L'activité physique

11 Les mouvements et l'activité physique sont bénéfiques pour ?

- ○ être de bonne humeur
- ○ réduire notre stress
- ○ améliorer notre sommeil
- ○ améliorer notre santé

12 Combien de temps minimum par jour, devrait-on marcher pour notre santé ?

- ○ 1h en marchant vite
- ○ 30 minutes en marchant normalement
- ○ 5 minutes en se baladant
- ○ Toutes ces réponses

13 Quand faudrait-il "casser" la sédentarité ?

- ○ après 30 minutes assis
- ○ après 1 heure allongé à regarder un écran
- ○ après un bon repas de 1h

14 Lorsque l'on est atteint de diabète de type 2, l'activité physique :

- ○ aide à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang)
- ○ n'a aucun effet bénéfique
- ○ évite d'avoir un suivi médical

15 Combien de maladies seraient évitées en Europe si on bougeait suffisament ?

- ○ 11,5 millions de nouveaux cas de maladies non transmissibles dans l'UE d'ici 2050 (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers)
- ○ toutes les maladies

BONUS

Je dois être une grande sportive pour pratiquer de l'activité physique ?

- ○ oui
- ○ non

N'oublions pas que Bouger c'est aussi :



MANGER BOUGER.be

Question SANTÉ

L'activité physique QUIZ

RÉPONSES

1 Je fais de l'activité physique quand ?

- ○ je suis debout
- ○ je réfléchis
- ● je monte les escaliers
- ○ je lis

2 Il est conseillé de faire une activité physique ?

- ○ le matin très tôt
- ○ avant midi
- ○ le soir
- ● peu importe

3 L'activité physique correspond aussi à :

- ○ nos déplacements à pied, à vélo
- ○ nos tâches ménagères
- ○ tous nos mouvements
- ● toutes ces réponses

4 A quel âge environ doit-on arrêter de faire de l'activité physique ?

- ○ 60 ans
- ○ 75 ans
- ○ 90 ans
- ● jamais

5 En Belgique, à quelle occasion les adultes passent le plus de temps à faire de l'activité physique ?

- ○ lors des déplacements
- ○ au travail
- ○ en faisant du sport
- ● lors des tâches ménagères ↓

Sciensano : Enquête de consommation alimentaire 2022-2023 : Activité physique et sédentarité de la population belge, Bruxelles, Belgique

6 Si je fais du sport une fois par semaine, je n'ai pas besoin de bouger les autres jours ?

- ○ vrai
- ● faux

7 Après 65 ans, démarrer une activité physique est inutile, pour sa santé

- ○ vrai
- ● faux

8 Si je ne peux pas faire assez d'activité physique chaque jour, c'est inutile d'essayer d'en faire un petit peu, quand je le peux ?

- ○ vrai
- ● faux

9 La sédentarité, c'est ?

- ● ne pas bouger
- ○ dormir
- ● être assis
- ○ marcher

10 La sédentarité et ne pas faire suffisamment d'activité physique, c'est la même chose ?

- ○ vrai
- ● faux

L'activité physique

11 Les mouvements et l'activité physique sont bénéfiques pour ?

- [x] être de bonne humeur
- [x] réduire notre stress
- [x] améliorer notre sommeil
- [x] améliorer notre santé

12 Combien de temps minimum par jour, devrait-on marcher pour notre santé ?

- [ ] 1h très rapidement
- [x] 30 minutes normalement
  => si possible 30 min rapidement c'est encore mieux !
- [ ] 5 minutes lentement
- [ ] Toutes ces réponses

13 Quand faudrait-il "casser" la sédentarité ?

- [x] après 30 minutes assis
- [x] après 1 heure allongé à regarder un écran
- [x] après un bon repas de 1h

Marcher 5 minutes toutes les 30 minutes à intensité faible à modérée - ANSES 2025

14 Lorsque l'on est atteint de diabète de type 2, l'activité physique :

- [x] aide à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang)
- [ ] n'a aucun effet bénéfique
- [ ] évite d'avoir un suivi médical

→ Un suivi médical est toujours indispensable !

15 Combien de maladies seraient évitées en Europe si on bougeait suffisament ?

- [x] 11,5 millions de nouveaux cas de maladies non transmissibles dans l'UE d'ici 2050 (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers)
- [ ] toutes les maladies

→ https://www.who.int/europe/fr/news/item/17-02-2023-new-who-oecd-report--increasing-physical-activity-could-save-the-eu-billions-annually

BONUS

Je dois être une personne très sportive pour pratiquer de l'activité physique ?

- [ ] oui
- [x] non

N'oublions pas que Bouger c'est aussi :



MANGER BOUGER.be

Question SANTÉ