



QUIZ



VRAI/FAUX : SÉDENTARITÉ/ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Quand on fait le ménage, le jardinage, qu'on marche, ou qu'on fait du vélo, on est actif physiquement.
☐ VRAI ☐ FAUX
2. Les français passent + de 12 h par jour assis, les jours travaillés.
☐ VRAI ☐ FAUX
3. Les pauses actives ne servent à rien.
☐ VRAI ☐ FAUX



VRAI/FAUX : ALIMENTATION

4. Il est possible de manger de manière équilibrée en allant au restaurant tous les jours.
☐ VRAI ☐ FAUX
5. Identifier si l'on a vraiment faim avant de manger entre les repas peut aider à mieux réguler son alimentation.
☐ VRAI ☐ FAUX

#TOUS
ENSANTÉ





VRAI/FAUX : SOMMEIL

6. Dormir dans un environnement calme, sombre et frais favorise un sommeil réparateur.
☐ VRAI ☐ FAUX
7. Se réveiller tous les jours à la même heure aide à réguler son rythme biologique.
☐ VRAI ☐ FAUX
8. Faire la grasse matinée le week-end permet de compenser totalement le manque de sommeil de la semaine.
☐ VRAI ☐ FAUX

RÉPONSES

1. VRAI : Ces activités du quotidien comptent comme activité physique, surtout si elles sont pratiquées de manière dynamique.
2. VRAI : En moyenne, les adultes passent plus de 12h/jour en position assise, les jours travaillés, ce qui favorise la sédentarité.
3. FAUX : Les pauses actives réduisent les effets néfastes de la sédentarité et améliorent la concentration et l'énergie.
4. VRAI : On peut manger équilibré, même en allant au restaurant chaque jour, en veillant à l'équilibre de ses repas sur la semaine et en s'écoutant quand on a plus faim. Répérez les signes de la satiété (Moins envie de manger / Moins d'attrait pour les aliments / Réduction de la vitesse à laquelle on mange) et autorisez-vous à en laisser dans votre assiette.
5. VRAI : Cela permet de distinguer une vraie faim d'une envie émotionnelle ou d'un automatisme, et d'ajuster ses choix en conséquence.
6. VRAI : La qualité de l'environnement (bruit, lumière, température) joue un rôle essentiel sur l'endormissement et la profondeur du sommeil.
7. VRAI : Un horaire de lever constant stabilise l'horloge interne, même en cas de coucher tardif.
8. FAUX : Cela peut soulager à court terme, mais déregle souvent le rythme veille/sommeil et ne compense pas tous les effets de la dette de sommeil.

