

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>1. <b>Que faire en cas de boulimie ou d'anorexie?</b></p>              | <p>1) la personne doit voir un nutritionniste et un psychologue<br/>                 2) avoir une bonne hygiène de vie<br/>                 3) avoir une alimentation équilibrée<br/>                 4) pratiquer une activité sportive</p>  | <p>7. <b>Quels sont les risques pour la santé dus à l'obésité?</b></p> | <p>1) les maladies cardio-vasculaires<br/>                 2) le diabète<br/>                 3) dentition détériorée<br/>                 4) troubles du sommeil<br/>                 5) fatigue</p>   |
| <p>2. <b>Quel est le rôle du sommeil?</b></p>                             | <p>1) amélioration des défenses immunitaires<br/>                 2) à la croissance de la maturation cérébrale<br/>                 3) à la régularisation de la température<br/>                 4) à de nombreuses sécrétions hormonales<br/>                 5) au développement et à la préservation des capacités cognitives</p>  | <p>8. <b>Qu'est-ce que l'anorexie?</b></p>                             | <p>Maladie qui se manifeste par une restriction alimentaire volontaire et dangereuse. La personne anorexique refuse de s'alimenter. Elle a peur de prendre du poids même lorsqu'elle est très maigre.</p>   |
| <p>3. <b>Quelles sont les 4 saveurs principales des aliments?</b></p>     | <p>1) salée<br/>                 2) sucrée<br/>                 3) acide<br/>                 4) amère</p>  | <p>9. <b>Qu'est-ce que le dopage?</b></p>                              | <p>Le dopage est l'absorption de substances illégales visant à augmenter les capacités physiques.</p>   |
| <p>4. <b>Quels sont les dangers du dopage?</b></p>                        | <p>1) troubles du comportement<br/>                 2) troubles du rythme cardiaque<br/>                 3) cancer du foie, de la prostate<br/>                 4) obstruction des vaisseaux sanguins<br/>                 5) arrêt cardiaque</p>   | <p>10. <b>Qu'est-ce qu'un repas structuré?</b></p>                     | <p>1) une entrée (souvent des crudités)<br/>                 2) plat principal : des protéines (viande-poisson ou oeuf) avec des légumes cuits ou des féculents pâtes, riz, pommes de terre...)<br/>                 3) un produit laitier (fromage ou laitage) et/ou un dessert (un fruit)<br/>                 4) de l'eau et du pain</p> |
| <p>5. <b>Quels sont les effets bénéfiques de l'activité physique?</b></p> | <p>1) diminution du stress<br/>                 2) diminue l'hyper-tension<br/>                 3) réduit les risques cardio-vasculaires<br/>                 4) développe la capacité respiratoire<br/>                 5) prévient les problèmes rénaux et le diabète<br/>                 6) réduit les risques de cancer<br/>                 7) améliore le transit intestinal<br/>                 8) améliore la souplesse<br/>                 9) améliore l'équilibre<br/>                 10) améliore la force musculaire<br/>                 11) évite le surpoids</p> |  |   |
| <p>6. <b>Quels sont les risques pour la santé dus à l'anorexie?</b></p>   | <p>1) ostéoporose précoce<br/>                 2) perte de cheveux<br/>                 3) déficiences des organes (reins, coeur)<br/>                 4) difficultés pour se concentrer<br/>                 5) fatigue ou troubles du sommeil</p>   |  |   |