



Info



PLANETE

Promouvoir L'Activité physique
en Éducation Thérapeutique



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Deux aliments avec la même valeur énergétique
(= le même nombre de calories) ont forcément
la même quantité de matière grasse.

<https://ciqua.anses.fr>

Faux : La composition de 2 aliments ayant la même valeur énergétique peut être tout à fait différente. D'où l'intérêt de regarder la proportion de lipides, protéines et glucides et pas seulement le nombre de calories.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

L'équilibre alimentaire se construit sur 1 jour.

<https://www.mangerbouger.fr>

Faux : Il se construit sur plusieurs jours.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Il faut consommer de la viande au moins
1 fois par jour.

Faux : La viande est une source essentielle de protéines mais il en existe d'autres (œufs, poissons, légumineuses). Il faut privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine.

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Un jus de fruit compte pour une portion de fruit.

Faux : Les jus de fruits « pur jus » ou pressés ou même les concentrés de jus de fruits contiennent des sucres libres qui sont soit naturellement présents soit ajoutés. Selon les nouvelles recommandations PNNS 2019-2023, ils sont considérés comme des boissons sucrées.

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

100 gr de viande sont égaux à 100 gr de protéines.

<https://ciqual.anses.fr>

Faux : 100gr de viande apportent en moyenne 20gr de protéines.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Les jus de fruits sont des boissons sucrées
au même titre que les sodas.

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

Vrai : Les sucres simples, qui sont à limiter, sont apportés par les produits sucrés : les sodas et les jus de fruits en font partie au même niveau.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Pour perdre du poids, il est recommandé de faire un régime sans matières grasses ni sucres.

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Comment-varier-son-alimentation>
Alimentation variée et équilibrée

*Faux : Il ne faut supprimer aucune famille d'aliments.
Il faut manger de tout de manière adaptée en qualité et en quantité,
et de pratiquer une activité physique régulière.*



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Les matières grasses ont des qualités différentes.
Certaines sont meilleures pour la santé
que d'autres.

Mangerbouger.fr

Vrai : Les matières grasses, ou acides gras saturés et « trans », consommées en excès, favorisent les maladies cardiovasculaires. Toutes les autres (acides gras insaturés), contribuent au bon fonctionnement de l'organisme.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

La confiture du petit déjeuner compte comme
une portion de fruit.

Mangerbouger.fr

Faux : Si les confitures sont composées de pulpe ou de purée de fruits, généralement de 35 g à 45 g de fruits pour 100 g de produit, elles sont aussi majoritairement composées de sucre (55% au minimum). C'est pour cette raison qu'il faut consommer la confiture en quantité raisonnable et qu'elle ne compte pas pour une portion de fruit.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Si je consomme une portion de salade de 5 fruits différents, j'ai bien les 5 fruits et légumes de ma journée.

Faux : Il faut consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.

Programme national nutrition santé 2019-2023
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Nous sommes composés à 65% d'eau.

Vrai : L'eau est une composante essentielle au bon fonctionnement physiologique.

Centre d'information sur l'eau
<https://bit.ly/2ACNwds>



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Associés à des céréales, les légumes secs peuvent remplacer une portion de viande.

Programme national nutrition santé 2019-2023
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

Vrai : Les associations haricots rouges et maïs, couscous et pois chiches, lentilles et riz peuvent remplacer la portion de viande du repas.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Il est recommandé de manger une petite poignée de fruits à coque chaque jour.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Les féculents, ça fait grossir.

Faux : Les féculents sont une bonne manière d'éviter la prise de poids, puisqu'ils permettent de tenir entre les repas et évitent ainsi le grignotage à tout moment de la journée.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Il faut manger des féculents à chaque repas.

Vrai : Consommer des féculents à chaque repas et selon son appétit. Favoriser les produits complets et penser à varier souvent les sources.



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

La nourriture sans sel n'a pas de goût.

*Faux : Les papilles gustatives s'habituent à la diminution de sel.
Si vous diminuez progressivement vous finirez par apprécier les aliments
et leur trouver plus de saveur.*

*quel est l'effet du sel sur les aliments ? 2017
<https://www.lumni.fr/video/quel-est-l-effet-du-sel-sur-les-aliments>*



Alimentation



Info

VRAI OU FAUX ?

Il n'est pas nécessaire de boire de l'eau pendant l'effort.

Mangerbouger.fr

Faux : C'est même indispensable ! Pour rendre à votre organisme l'eau que vous perdez pendant un effort (transpiration notamment) et éviter des symptômes de déshydratation, il est nécessaire de boire de l'eau avant, pendant et après l'activité physique (3 à 4 gorgées toutes les 30 minutes).



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Après 65 ans, il faut limiter son niveau d'activité physique.

Faux : Bien au contraire ! Le poids des années ne doit en aucun cas vous faire cesser vos activités physiques ! D'autant qu'à partir d'un certain âge, bouger suffisamment (30 minutes d'activité physique modérée et élevée 5 jours par semaine ou plus) est la méthode la plus efficace pour lutter contre le vieillissement.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Si je suis fumeur(se), je peux fumer jusqu'à 1h avant ma pratique sportive.

Fédération Française de Cardiologie – <https://www.fedecardio.org/categorie/je-minforme>

Faux : L'arrêt du tabac reste la meilleure solution. Dans l'idéal je ne fume pas. En tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Même avec un peu de fièvre (38°C), faire du sport me fera du bien.

Fédération Française de Cardiologie – <https://www.fedecardio.org/categorie/je-minforme>

Faux : Je ne fais pas de sport si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Une personne sédentaire est forcément inactive.

ANSES, 2016

Faux : Être inactif signifie faire moins de 150 minutes d'activité physique par semaine pour les adultes (recommandations) alors qu'être sédentaire signifie passer plusieurs heures en position assise ou allongée (hors temps de sommeil) chaque jour. Vous pouvez donc être actif et sédentaire en même temps ! (exemple : un athlète qui travaille dans un bureau)



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Pratiquer une activité physique régulière permet de renforcer les os.

INSERM, 2008

Vrai : L'activité physique stimule la formation du tissu osseux, surtout les activités non portées (course à pied, marche nordique, football).



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Les seniors pratiquant une activité physique ont plus de risques de blessures musculaires ou osseuses que les plus jeunes.

Faux : ils n'ont pas plus de risques à condition qu'ils s'échauffent suffisamment au début de l'exercice et respectent une progressivité.

ANSES, 2016



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Les seniors qui pratiquent une activité physique régulière sont plus fatigués que ceux qui n'en pratiquent pas.

ANSES, 2016

Faux : Ils ont moins de somnolence en journée et une meilleure qualité de sommeil que les personnes sédentaires ou inactives.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

La sédentarité augmente le risque de fractures.

ANSES, 2016

Vrai : Avoir une activité physique permet de lutter contre la sédentarité et favorise la santé osseuse (peut réduire le risque de fracture chez la personne âgée).



Info

Activité physique

VRAI OU FAUX ?

Lorsque l'on est atteint d'une maladie cardiaque, il est déconseillé de pratiquer une activité physique.

Fédération Française de Cardiologie, 2019

Faux : Contrairement aux idées reçues, la plupart des personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou ayant été victimes d'un accident peuvent pratiquer un sport d'intensité faible à modérée. C'est même fortement recommandé. Elle permet de rendre plus performant le cœur, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque. Attention tout de même, il est indispensable de consulter un cardiologue ou un professionnel de santé avant de se lancer dans la pratique sportive.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Il existe un lien entre absence d'activité physique
et apparition du diabète de type 2.

Vrai : Il existe en effet des liens bien établis entre l'existence d'un diabète non insulino-dépendant et l'insuffisance d'activité physique.

INSERM, 2018



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Pratiquer une activité physique régulière permet de prévenir la survenue de certains cancers.

ANSES, 2016

Vrai : Une activité physique régulière est associée à une diminution du risque de cancer du côlon (25%), du cancer du sein (10 à 27%), de l'endomètre et du poumon.



Info

Activité physique

VRAI OU FAUX ?

La course à pied, la natation ou la marche sont des activités qui permettent de travailler nos capacités cardiorespiratoires.

ANSES, 2016

Vrai : La plupart des activités peuvent être utilisées pour faire travailler le système cardiorespiratoire ». La pratique régulière d'une activité physique favorise le développement thoracique, améliore la circulation de l'oxygène dans les poumons et l'oxygénation des muscles impliqués dans l'exercice.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

L'activité physique n'a pas d'influence sur
l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

ANSES, 2016

Faux : La pratique régulière d'activité physique est associée à une diminution de l'incidence de la maladie d'Alzheimer (jusqu'à 45 %) et également de la maladie de Parkinson. L'inactivité physique augmenterait les risques d'apparition de ces pathologies.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Il est recommandé aux femmes enceintes
de faire de l'activité physique.

ANSES, 2016

Vrai : Pendant la grossesse, les femmes devraient réaliser une activité physique d'endurance modérée au moins 30 minutes, 3 fois par semaine, en plus des activités courantes ainsi que des exercices de renforcement musculaire des grands groupes musculaires 1 à 2 fois par semaine. La pratique doit faire l'objet d'un avis médical.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Pratiquer une activité physique régulière diminue le risque de dépression.

ANSES, 2016

Vrai : Un programme d'activité physique apporterait des bénéfices équivalents à ceux des médicaments ou des psychothérapies à ceux de la maladie permet de réduire le risque de rechute.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Faire de l'activité physique permet de diminuer de 50% l'apparition du diabète de type 2.

Diabète de type 2 et exercice, 2016
<https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/medecine/diabete-de-type-ii-et-activite-physique>

Vrai : L'activité physique, associée à une alimentation équilibrée, est efficace pour prévenir l'apparition du diabète de type 2 chez des sujets à risque.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

La course à pied est la seule activité qui permette de travailler nos capacités cardiorespiratoires.

Recommandations activités physiques adultes
<https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activite%C3%A9s-physiques-adultes>

Faux : Il y a aussi la natation, la danse, le vélo, etc. La plupart des activités peuvent être utilisées pour faire travailler le système « cardio respiratoire ». La pratique régulière d'une activité physique favorise le développement thoracique, améliore la circulation de l'oxygène dans les poumons et l'oxygénation des muscles impliqués dans l'exercice.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

L'activité physique c'est forcément du sport.

ANSES, 2016

Faux : L'activité physique englobe les sports mais également les activités du quotidien (marcher, monter les escaliers, jardiner...).



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

En vieillissant il est dangereux de pratiquer
une activité physique.

ANSES, 2016

Faux : La participation à une activité physique régulière, comprenant à la fois des exercices en aérobic, de l'équilibre et de force, occasionne de nombreuses réponses positives, contribue à un vieillissement en santé et prolonge l'autonomie des plus âgés.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Lorsque l'on est atteint de douleurs de dos,
il est impératif d'arrêter toute activité physique.

Mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement !
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>

Faux : En effet, pour soulager la douleur, il est recommandé de maintenir ou de reprendre le plus rapidement possible une activité quotidienne.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Faire le ménage est une activité physique.

Recommandations activités physiques adultes
<https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activite-physiques-adultes>

Vrai : Réaliser les tâches ménagères de la bonne façon avec la bonne posture est une activité qui peut tonifier jambes et bras en même temps.



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Aller à l'école ou au travail en vélo est considéré
comme une activité physique.

Vrai : Il faut profiter de toutes les occasions pour bouger au moins 30 minutes
par jour (consécutives ou fractionnées).

PNNS 2019-2023
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf



Activité physique



Info

VRAI OU FAUX ?

Rester assis est bon pour le dos.

Mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement !
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>

Faux : La position assise prolongée entraîne des tensions et des douleurs au niveau musculaire et articulaire surtout si la posture n'est pas respectée.



Bon à savoir



Info

VRAI OU FAUX ?

Le chocolat noir est bon pour le cœur.

Fédération Française de Cardiologie, 2019

Vrai : Manger 1 à 2 morceaux de chocolat noir (70% min) quotidiennement est bon pour le cœur. Il diminue la pression artérielle, n'augmente pas le cholestérol et aide à lutter contre le stress et les baisses d'énergie. Ces bienfaits sont dus uniquement à la poudre de cacao, très riche en flavonoïdes (pigments antioxydants).



Bon à savoir



Info

VRAI OU FAUX ?

En France, la consommation de sel est trop élevée.

Vrai : Les données les plus récentes montrent que la consommation moyenne de sel contenu dans les aliments en France est de 8,7 g/! chez les hommes, de 6,7 g/! chez les femmes. L'objectif est alors de diminuer la consommation de sel de 30% d'ici 2025.

PNNS 2019-2023 - <https://www.anses.fr/fr/content/le-sel>



Bon à savoir



Info

VRAI OU FAUX ?

Les « petits fumeurs » (moins de 5 cigarettes par jour) ne sont pas exposés aux complications cardiovasculaires.

Faux : Même les personnes qui fument 1 à 4 cigarettes par jour sont exposées à des complications cardio-vasculaires.

Fédération Française de cardiologie, 2019



Bon à savoir



Info

VRAI OU FAUX ?

En France, L'activité physique peut être prescrite
par mon médecin.

Vrai : Depuis mars 2017, une activité physique adaptée peut être prescrite par un médecin pour les personnes atteintes de maladie chronique.

*Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016
<https://bit.ly/2MobCvn>*



Bon à savoir



Info

VRAI OU FAUX ?

Mon activité physique peut m'être remboursée
par la caisse d'assurance maladie.

Aides au financement et à la pratique
<https://azursportsante.fr/outils/aides-au-financement/>

Faux : La CPAM ne rembourse pas (encore) l'activité physique mais certaines mutuelles peuvent apporter une aide financière. Vous pouvez retrouver la liste des mutuelles et assurances concernées sur le site azursportsante.fr.



Bon à savoir



Info

VRAI OU FAUX ?

Le nutriscore permet de juger de la qualité nutritionnelle d'un aliment en un coup d'oeil.

Vrai : Le Nutri-Score est un logo à 5 couleurs apposé sur les emballages. Il informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant du plus favorable (classe A) au moins favorable (classe E).

Mangerbouger.fr



Bon à savoir



Info

VRAI OU FAUX ?

Les besoins en calcium sont plus élevés
chez les seniors.

ANSES, 2016

Vrai : Les besoins en calcium sont de 1200 mg par jour pour les seniors contre 900 mg pour la population générale. La fonction principale du calcium est celle, bien connue, d'édification et de renouvellement du squelette.