



SPORTS

« QUIZ-EXERCICE » Testez vos connaissances sur l'activité physique

Par Karine Larose
Directrice de la recherche, du développement
et des communications



On sait maintenant que l'activité physique régulière est essentielle au maintien d'une bonne santé. Par contre, de nombreux mythes existent au sujet de l'exercice ce qui peut parfois nuire à la pratique même de l'exercice physique.

Que l'exercice physique fasse partie de votre quotidien depuis belle lurette ou qu'il s'agisse d'un nouveau mode de vie pour vous, effectuez ce « QUIZ EXERCICE » et vérifiez vos connaissances au sujet de quelques notions en activité physique.

Question 1: Quel est le meilleur moment pour s'entraîner?

- a) Le matin très tôt
- b) En avant-midi
- c) Le midi
- d) Le soir
- e) N'importe quand

Question 2: Si je transpire beaucoup, c'est signe que je suis en mauvaise forme physique?

- a) Vrai
- b) Faux

Question 3: Une femme peut développer des muscles aussi gros que ceux des hommes si elle s'entraîne beaucoup en musculation?

- a) Vrai
- b) Faux

Question 4: Dans quelle catégorie de l'indice de masse corporelle dois-je me retrouver afin de diminuer mes risques de maladies?

- a) Moins de 18,5
- b) Entre 18,5 et 24,9
- c) Entre 25 et 29,5
- d) Entre 30 et 34,9
- e) Entre 35 et 39,5

Question 5: Vous êtes considéré en forme lorsque:

- a) Vous êtes en mesure d'effectuer vos tâches quotidiennes sans fatigue et avec amplement d'énergie pour faire d'autres activités;
- b) Vous êtes en mesure de marcher deux kilomètres ou monter trois étages d'escaliers sans vous sentir trop essoufflé ou très fatigué;
- c) Vous pouvez maintenir une conversation durant une activité d'intensité modérée comme une marche rapide;
- d) Toutes ces réponses

Question 6: À quel âge devons-nous cesser de faire de l'exercice?

- a) 55 ans
- b) 75 ans
- c) 95 ans
- d) Aucune de ces réponses

Question 7: Que permet l'exercice cardio-vasculaire?

- a) De contrôler son poids;
- b) De réduire l'apparition des varices;
- c) D'augmenter sa tolérance à la fatigue et une augmentation générale du niveau d'énergie;
- d) De prévenir l'apparition de la maladie d'Alzheimer;
- e) D'améliorer l'efficacité du système immunitaire à combattre la maladie.

Question 8: Si j'arrête de m'entraîner, est-ce possible que mes muscles se transforment en gras?

- a) Oui
- b) Non

Question 9: Si je m'entraîne régulièrement, je peux manger tout ce que je désire?

- a) Vrai
- b) Faux

Question 10: Quelle est la durée quotidienne d'activité physique minimale pour obtenir des améliorations au niveau de la santé?

- a) 10 à 20 minutes;
- b) 30 à 60 minutes;
- c) 80 à 90 minutes;
- d) Deux heures pour plus.

Réponses aux questions

QUESTION 1:

e) N'importe quand. Peu importe le moment choisi pour s'entraîner, les effets bénéfiques pour la santé seront les mêmes. Que vous préfériez vous entraîner tôt le matin ou en fin de journée, l'important est d'allouer un moment à votre agenda pour votre entraînement et vous assurer de le respecter!

QUESTION 2:

b) Faux. La transpiration n'a rien à voir avec le niveau de forme physique. Certaines personnes suent plus que d'autres alors qu'elles sont plus en forme et vice-versa.

QUESTION 3:

b) Faux. Même si une femme soulève des charges extrêmement pesantes et s'entraîne plusieurs heures par semaine, elle ne pourra jamais atteindre un niveau d'hypertrophie aussi important qu'un homme. Une des principales raisons est la présence de testostérone chez l'homme, qui ne se retrouve qu'en très faible quantité chez la femme. Et c'est entre autres, cette hormone qui permet généralement aux hommes de gagner plus facilement de la masse musculaire par rapport aux femmes.

QUESTION 4:

b) Entre 18,5 et 24,9. L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en divisant le poids en kilogramme par la taille en mètre au carré ($IMC = \text{poids (kg)} / (\text{taille m})^2$). Si votre résultat indique que vous vous trouvez au-dessus de cette norme vos risques de développer certaines maladies (ex. : maladie cardiovasculaire, hypertension, cancers) s'accroissent. Il est, par contre, important de savoir que cette mesure ne tient pas compte de la masse musculaire, ce qui peut expliquer pourquoi une personne ayant une forte masse musculaire pourrait se retrouver dans une catégorie supérieure, sans toutefois être à risque plus élevé de développer certaines maladies. Sachez aussi que l'indice de masse corporelle ne s'applique pas aux personnes de moins de 20 ans, aux femmes enceintes, aux athlètes et aux personnes de plus de 65 ans.

QUESTION 5:

d) Toutes ces réponses. Une bonne condition physique ne signifie pas nécessairement d'être très musclé et athlétique. Elle se reflète plutôt dans la vie de tous les jours par le niveau d'énergie générale et la facilité avec laquelle les tâches quotidiennes sont réalisées. On peut donc tous atteindre et bénéficier d'une bonne condition physique!

QUESTION 6:

d) Aucune de ces réponses. Il n'y a pas d'âge pour cesser l'entraînement, bien au contraire, le fait d'être actif physiquement toute sa vie durant permettra de jouir d'une meilleure qualité de vie plus longtemps!

QUESTION 7:

Toutes ces réponses. Il ne faut donc pas sous-estimer l'impact des efforts investis lors des séances d'entraînement cardiovasculaire. Peu importe l'objectif visé, plusieurs autres bienfaits notoires sur la santé pourront être ressentis.

QUESTION 8:

b) Non. Les muscles ne peuvent pas se transformer en gras, pas plus que le gras peut se transformer en muscles. Lorsque l'entraînement régulier est soudainement arrêté, les muscles inutilisés vont s'atrophier et devenir plus flasques et plus mous. De plus, le fait de continuer à manger la même quantité de calories peut entraîner le stockage en tissus adipeux de l'excès calorique. Ce double effet peut donc donner l'impression que les muscles se sont transformés en gras.

QUESTION 9:

b) Faux. Lorsque l'on s'entraîne, le corps a besoin davantage de calories saines (fruits, légumes, protéines, bons gras, etc.). L'alimentation pré et post entraînement est primordiale afin de permettre des entraînements efficaces, de bien récupérer entre les séances d'entraînement, et fournir une quantité d'énergie suffisante le reste de la journée. Une gâterie prise exceptionnellement ne viendra pas toute bousiller vos efforts. Par contre, une mauvaise alimentation récurrente peut être nocive pour la santé. Souvenez-vous que la dose fait le poison!

QUESTION 10:

b) 30 à 60 minutes. On devrait viser un minimum de 30 minutes d'exercice physique la plupart des jours de la semaine afin de maintenir une bonne santé.