

# CORRECTIONS QUIZZ GENERAL

1. Comment se calcule le poids idéal ?
  - a. IMC
  - b. INSEE
2. Le Sport fait il maigrir ?
  - a. Oui
  - b. Non, mais distribution plus harmonieuse des masses corporelles.
3. La pratique du sport fait elle éliminer les composés toxiques du tabac ?
  - a. Oui
  - b. Non. Les goudrons continuent à se déposer à l'intérieur des bronches. Faire du sport ne nettoie pas les poumons.
4. Combien de fruits et légumes doit on consommer par jour ?
  - a. Au moins 2
  - b. Au moins 5
5. Un paquet de 300 gr de biscuits secs fourrés au chocolat contient l'équivalent de 15 à 20 sucres et de 3 à 4 cuillères à soupe d'huile ?
  - a. Vrai
  - b. Faux
6. Une grande part de frites apporte l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile ?
  - a. Vrai
  - b. Faux
7. La canette de soda de 33 cl contient l'équivalent de 10 morceaux de sucre ?
  - a. Vrai
  - b. Faux. Elle en contient 7.
8. Fumer fragilise les cheveux ?
  - a. Vrai. La partie vivante de nos cheveux se trouve dans le bulbe, c'est à dire dans le follicule pileux, dans notre cuir chevelu. Tout au fond de ce follicule pileux se trouve la zone matricielle (papille

dermique), là où les cellules se kératinisent et commencent à former la tige du cheveu. Et tout ce que vous absorbez a un impact sur cette zone vivante.

Quel est l'impact de la cigarette sur cette zone ?

- Elle va tout simplement amenuiser l'irrigation sanguine au niveau du bulbe, ce qui va provoquer un ralentissement de la montée des cellules dans le follicule. La tige formée par ces cellules, et donc le cheveu, sera moins solide, plus à même d'être fragilisé et détérioré. Et c'est scientifiquement avéré, il tombe alors plus vite...

b. Faux

9. Fumer vieillit la peau prématurément ?

a. Vrai.

b. Faux

10. Fumer favorise l'acné ?

a. Vrai. En limitant l'afflux sanguin, la nicotine favorise également la **prolifération de la bactérie de l'acné**. Les cellules immunitaires, comme les macrophages, circulent moins bien, diminuant alors leur **effet bactéricide**.

b. Faux

11. Fumer jaunit les doigts, les ongles, les dents ?

a. Vrai. La cigarette à plusieurs côtés négatifs dont celui de jaunir les dents et les doigts par sa fumée colorée.

Fumer jaunit les dents et fumer jaunit les doigts, c'est un fait mais pourquoi ?

Présente en haute dose dans une cigarette, la nicotine est la cause de ce jaunissement.

On peut alors s'interroger sur les substances présentes dans la nicotine.

La nicotine est un alcaloïde qui se détint. En l'espèce, les mains et les doigts sont en contact avec cette substance, c'est ce qui explique la décoloration jaune.

Le jaunissement intervient plus rapidement chez les grands fumeurs.

La cigarette entraîne également un vieillissement prématuré et peut aussi provoquer des taches brunes sur la peau.

b. Faux

12. L'alcool réchauffe ?

a. Vrai

b. Faux. La sensation de chaleur est due à la dilatation des vaisseaux sous la peau. En réalité, la température du corps s'abaisse d'un demi-degré par fraction de 50 g d'alcool absorbé. La sensation de chaleur peut donc masquer un abaissement de température et entraîner des problèmes graves par temps froid.

13. Les femmes sont plus sensibles que les hommes à l'alcool ?

a. Vrai. C'est en partie vrai, mais il faut nuancer. Pour une même quantité d'alcool, l'alcoolémie varie selon les individus, quel que soit leur sexe. Plusieurs facteurs interviennent dont l'accoutumance, la vitesse d'élimination du foie, le poids, la prise de médicaments, l'absorption d'aliments,... Hommes ou femmes, l'imprégnation alcoolique est une réaction personnelle, mais qui, dans tous les cas, influence le comportement.

b. Faux

14. Mélangé à du jus de fruit ou du coca, l'alcool est moins fort ?

a. Vrai

b. Faux. L'alcool ne disparaît pas quand on le mélange. Coupés ou non, les apéritifs anisés, les punches ou autres mélanges à base d'alcool tels que les "premix" ou "alcopops", qui ont un succès grandissant auprès des jeunes, gardent le même volume d'alcool. Couper l'alcool ne diminue pas ses effets. Ces mélanges, qui en fait masquent l'alcool, se montrent d'autant plus dangereux

15. Quel est le taux d'alcoolémie autorisé au volant ?

a. 0.2 g/l de sang

b. 0.5 g/l de sang

c. 0.8 g/l de sang