

1 **Vrai ou faux?**
Pour préserver sa santé, il ne faut pas obligatoirement pratiquer un sport. Une activité physique quotidienne est aussi bénéfique pour la santé.



Vrai

Faux

2 **Vrai ou faux?**
Jouer de la batterie génère une dépense énergétique plus élevée que marcher lentement (4 km/h).



Vrai

Faux

3 **Vrai ou faux?**
Pour un adulte, les recommandations hebdomadaires en matière d'activité physique sont de 150 minutes à intensité modérée ou 75 minutes à intensité élevée.



Vrai

Faux

4 **Vrai ou faux?**
Les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants sont les mêmes que pour les adultes.



Vrai

Faux

5 **Vrai ou faux?**
Plus on bouge, plus les bénéfices sur la santé sont importants.



Vrai

Faux

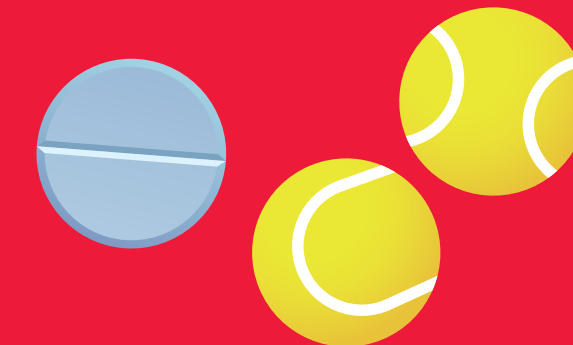
6 **Vrai ou faux?**
Une activité physique régulière n'a aucune incidence positive sur le poids corporel.



Vrai

Faux

7 **Vrai ou faux?**
Pratiquer une activité physique régulière lorsqu'on est atteint(e) d'un cancer permet de réduire la fatigue plus efficacement qu'avec des médicaments.



Vrai

Faux

 **ligue contre le cancer**

Souhaites-tu élargir tes connaissances?
Abonne-toi à notre newsletter.

Oui, j'aimerais m'abonner à la newsletter de la Ligue contre le cancer.

Prénom/Nom*

Adresse e-mail*

Rue/Numéro

NPA/Lieu

Date de naissance

Champs de texte avec * obligatoires

Par ton inscription, tu acceptes que la Ligue suisse contre le cancer utilise tes données à des fins de marketing. Le respect de la confidentialité est garanti.

Réponses :

1 

Pour préserver sa santé, il ne faut pas obligatoirement pratiquer un sport. Une activité physique quotidienne est aussi bénéfique pour la santé.

Toute augmentation de l'activité physique se traduit par un bénéfice supplémentaire pour la santé. L'activité physique sollicite la musculature et entraîne une dépense d'énergie supérieure à celle de repos. Le sport est un terme générique qui recouvre toutes les activités physiques qui s'exercent sous forme de jeu ou de compétition, suivant des règles déterminées.

2 

Jouer de la batterie génère une dépense énergétique plus élevée que marcher lentement (4 km/h).

Toute activité quotidienne, qui sollicite les muscles (par exemple jouer de la batterie, jardiner, porter les sacs de courses) augmente la dépense énergétique et constitue de ce fait une activité physique à part entière.

3 

Pour un adulte, les recommandations hebdomadaires en matière d'activité physique sont de 150 minutes à intensité modérée ou 75 minutes à intensité élevée.

Il est recommandé de pratiquer au moins 2 h 30 d'activité physique d'intensité modérée par semaine (c'est-à-dire une activité qui provoque un léger essoufflement), sous forme d'activités quotidiennes ou de sport. Ces recommandations sont également atteintes avec 1 h 15 d'activité physique ou sportive d'intensité plus soutenue (c'est-à-dire une activité qui entraîne au moins une faible transpiration et une accélération de la respiration). L'idéal est de pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine.

4 

Les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants ne sont pas les mêmes que pour les adultes.

Pour les adolescents en fin de scolarité obligatoire, il est recommandé de pratiquer quotidiennement au moins une heure d'activité sportive d'intensité modérée à soutenue. Pour les plus jeunes, il est conseillé de bouger beaucoup plus qu'une heure par jour. Par exemple : les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, capables de marcher sans aide, doivent être physiquement actifs, seuls, à plusieurs ou accompagnés d'un adulte, au minimum 3 heures par jour.





5 

Plus on bouge, plus les bénéfices sur la santé sont importants.

Plus on est actif physiquement, plus les bénéfices sur la santé sont importants. Ceci vaut particulièrement lorsque le niveau d'activité physique initial est faible voire inexistant. Chacun peut reprendre une activité physique quel que soit son âge. Il conviendra toutefois de l'adapter aux capacités de la personne. Par l'activité physique, il n'est cependant pas possible de se protéger à coup sûr du cancer.

Effet dose-réponse :



-  Activités légères de la vie quotidienne
-  30 minutes 5 fois par semaine en étant légèrement essoufflé.
-  Endurance 3 fois par semaine durant 20 minutes; force et mobilité articulaire au moins 2 fois par semaine.
-  Activités sportives facultatives

Source : www.paprica.ch

6 

Une activité physique régulière a une incidence positive sur le poids corporel.

Pratiquer une activité physique régulière permet de contrôler son poids corporel. A plus forte raison si l'on adopte une alimentation variée et équilibrée. Le surpoids et l'obésité sont reconnus comme des facteurs favorisant le développement de certains types de cancers.

7 

Pratiquer une activité physique régulière lorsqu'on est atteint(e) d'un cancer permet de réduire la fatigue plus efficacement qu'avec des médicaments.

Chez les personnes atteintes d'un cancer, l'activité physique régulière peut diminuer la fatigue. A ce jour, aucun médicament n'agit aussi efficacement sur la fatigue que la pratique régulière d'une activité physique.

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40, case postale,
3001 Berne, tél. 031 389 91 00,
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Résultat du test :

Entre 0 et 3 réponses justes :

Tu peux encore améliorer tes connaissances en matière d'activité physique et de santé. Tu trouveras des informations auprès de la Ligue contre le cancer ou d'autres spécialistes.

Entre 4 et 5 réponses justes :

Bravo ... tu en sais déjà beaucoup sur l'activité physique et la santé.

Entre 6 et 7 réponses justes :

Félicitations, tu connais tout ce qu'il est important de savoir sur l'activité physique et la santé. N'hésite pas à en faire profiter les autres !



Sur boutique.liguecancer.ch, tu trouveras tout ce qu'il faut savoir sur l'activité physique.

Pour des informations, des conseils ou un accompagnement, tu peux aussi contacter ta Ligue régionale : www.liguecancer.ch

Les principaux conseils :

➔ Bouge autant que possible. Cela stimule la circulation sanguine, augmente la dépense énergétique, renforce le système immunitaire et consolide les os.

➔ Une activité physique régulière contribue au bien-être général, améliore l'état de santé et réduit le risque de cancer du sein et de l'intestin.

➔ Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer chaque semaine une activité physique ou sportive d'intensité modérée pendant 2 h 30 au moins ou d'intensité soutenue pendant 1 h 15 au moins.

➔ Pour les adolescents en fin de scolarité obligatoire, il est conseillé

de pratiquer quotidiennement au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

➔ Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, une activité physique d'au moins trois heures par jour est recommandée.

➔ Si tu es déjà actif physiquement, tu peux travailler ton endurance, ta force musculaire, ton équilibre et ta mobilité (souplesse) en ajoutant d'autres activités.

➔ Pratiquer une activité physique à deux ou en groupe est plus motivant et favorise aussi le contact social.

Teste tes connaissances en matière d'activité physique et de santé

