

AGITALIM - LE JEU / FICHE 8

NOTES POUR L'INTERVENANT

Ce diaporama contient une banque de questions classées en 3 thématiques et des fiches pause active :



Alimentation

Diapo 5 à 38



Activité physique

Diapo 39 à 85



Bon à savoir

Diapo 86 à 100



Pause active

des illustrations et
consignes des exercices

Diapo 101 à 108

Sélectionnez les diapositives à projeter en fonction de votre public et du temps dont vous disposez.

Comptez environ 2 à 3 minutes par question/réponse.

La source d'information utilisée pour les réponses est indiquée en bas à droite de chaque diapositive.

BON ATELIER !

Le jeu proposé ici est une adaptation du jeu AGITA conçu par Azur sport santé,
l'ARS PACA et Malakoff Humanis.

Ce travail d'adaptation a été conduit par le CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur et Azur sport santé,
et soutenu par l'ARS PACA



Centre de ressources et d'expertises

présente

Le jeu AGITALIM

Testez vos connaissances !

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Chaque équipe (ou personne) va lancer le dé et jouer à tour de rôle.

► Si vous tombez sur une case  vous devez dire si l'affirmation est :

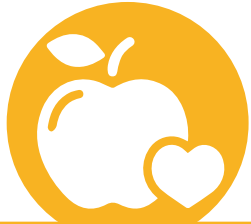
- **VRAIE** → rester **ASSIS**
- **FAUSSE** → mettez-vous **DEBOUT**

► Si vous tombez sur une case  vous devez choisir une carte « pause active » et suivre les consignes

Thématique



Alimentation



alimentation

Question 1

VRAI ou FAUX ?

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



alimentation

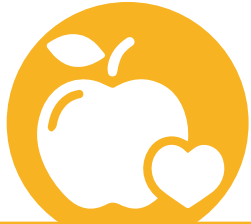
Question 1

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.

<https://ciqual.anses.fr/>



alimentation

Question 2

VRAI ou FAUX ?

**L'équilibre alimentaire se construit
sur 1 jour.**



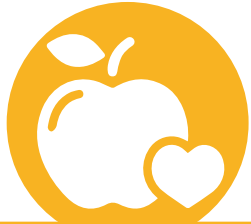
alimentation

Question 2

FAUX

Il se construit sur plusieurs jours.

<https://www.mangerbouger.fr/>



alimentation

Question 3

VRAI ou FAUX ?

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



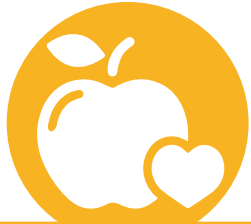
alimentation

Question 3

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 500 g par semaine.*

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



alimentation

Question 4

VRAI ou FAUX ?

**Un jus de fruit compte
pour une portion de fruit.**



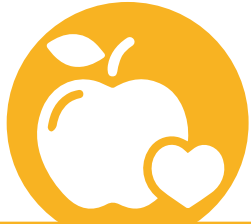
alimentation

Question 4

FAUX

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

Question 5

VRAI ou FAUX ?

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



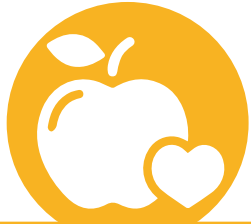
alimentation

Question 5

FAUX

100 g de viande apportent en moyenne 20 g de protéines.

<https://ciqual.anses.fr/>



alimentation

Question 6

VRAI ou FAUX ?

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



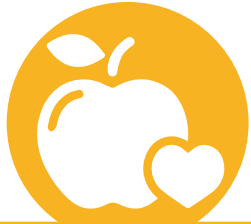
alimentation

Question 6

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.*

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



alimentation

Question 7

VRAI ou FAUX ?

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



alimentation

Question 7

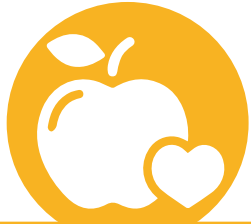
FAUX

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 variée et équilibrée

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/>

[Que-veut-dire-bien-manger/Comment-varier-son-alimentation](https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Comment-varier-son-alimentation)



alimentation

Question 8

VRAI ou FAUX ?

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



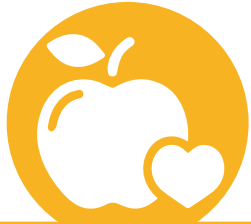
alimentation

Question 8

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.

Mangerbouger.fr



alimentation

Question 9

VRAI ou FAUX ?

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



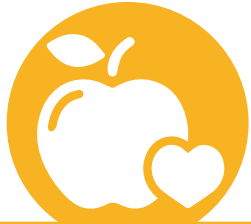
alimentation

Question 9

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.

Mangerbouger.fr



alimentation

Question 10

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.



alimentation

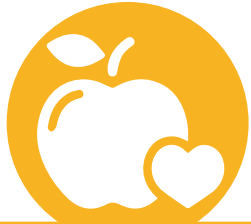
Question 10

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

Question 11

VRAI ou FAUX ?

Nous sommes composés à 65% d'eau.



alimentation

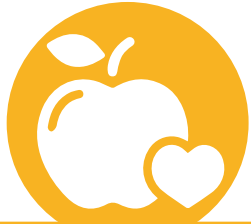
Question 11

VRAI

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

Centre d'information sur l'eau

<https://bit.ly/2ACNwdS>



alimentation

Question 12

VRAI ou FAUX ?

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



alimentation

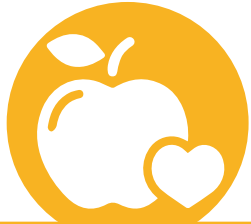
Question 12

VRAI

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

Programme national nutrition santé 2019-2023

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



alimentation

Question 13

VRAI ou FAUX ?

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



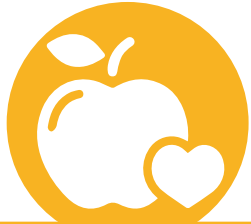
alimentation

Question 13

VRAI

*Leur consommation est recommandée
car ils sont riches en oméga 3.*

[Mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr)



alimentation

Question 14

VRAI ou FAUX ?

Les féculents, ça fait grossir.



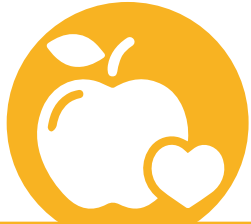
alimentation

Question 14

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.

Mangerbouger.fr



alimentation

Question 15

VRAI ou FAUX ?

**Il faut manger des féculents
à chaque repas.**



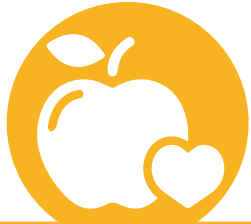
alimentation

Question 15

VRAI

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

Mangerbouger.fr



alimentation

Question 16

VRAI ou FAUX ?

La nourriture sans sel n'a pas de goût.



alimentation

Question 16

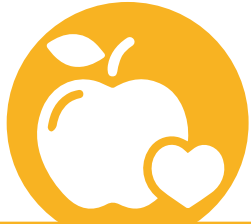
FAUX

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

Question 17

VRAI ou FAUX ?

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



alimentation

Question 17

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).

Mangerbouger.fr

Thématique



Activité physique



activité physique

Question 18

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 18

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.

Mangerbouger.fr



activité physique

Question 19

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 19

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.

Fédération Française de Cardiologie

<https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>



activité physique

Question 20

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 20

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).*

Fédération Française de Cardiologie

<https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>



activité physique

Question 21

VRAI ou FAUX ?

Une personne sédentaire est forcément inactive.



activité physique

Question 21

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)*

ANSES, 2016



activité physique

Question 22

VRAI ou FAUX ?

Pratiquer une activité physique régulière permet de renforcer les os.



activité physique

Question 22

VRAI

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

INSERM, 2008



activité physique

Question 23

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 23

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

Question 24

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 24

FAUX

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

ANSES, 2016



activité physique

Question 25

VRAI ou FAUX ?

La sédentarité augmente le risque de fractures.



activité physique

Question 25

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).

ANSES, 2016



activité physique

Question 26

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 26

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.

Fédération Française de cardiologie, 2019



activité physique

Question 27

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 27

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, 2008



activité physique

Question 28

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 28

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.

ANSES, 2016



activité physique

Question 29

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 29

VRAI

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.

ANSES, 2016



activité physique

Question 30

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 30

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.

ANSES, 2016



activité physique

Question 31

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 31

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.

ANSES, 2016



activité physique

Question 32

VRAI ou FAUX ?

**Pratiquer une activité physique régulière
diminue le risque de dépression.**



activité physique

Question 32

VRAI

Un programme d'activité physique apporterait des bénéfices équivalents à ceux des médicaments ou des psychothérapies !

La poursuite de l'activité après la maladie permet de réduire le risque de rechute.

ANSES, 2016



activité physique

Question 33

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 33

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.

Diabète de type 2 et exercice, 2016

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



activité physique

Question 34

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 34

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.

Recommandations activités physiques adultes

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



activité physique

Question 35

VRAI ou FAUX ?

**L'activité physique
c'est forcément du sport.**



activité physique

Question 35

FAUX

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

ANSES, 2016



activité physique

Question 36

VRAI ou FAUX ?

En vieillissant il est dangereux de pratiquer une activité physique.



activité physique

Question 36

FAUX

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

ANSES, 2016



activité physique

Question 37

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 37

FAUX

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

Mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement !

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>



activité physique

Question 38

VRAI ou FAUX ?

Faire le ménage est une activité physique.



activité physique

Question 38

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.

Recommandations activités physiques adultes

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



activité physique

Question 39

VRAI ou FAUX ?

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



activité physique

Question 39

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

Question 40

VRAI ou FAUX ?

Rester assis est bon pour le dos.



activité physique

Question 40

FAUX

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

Mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement !

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>

Thématique



Bon à savoir



bon à savoir

Question 41

VRAI ou FAUX ?

Le chocolat noir est bon pour le cœur.



bon à savoir

Question 41

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).

Fédération Française de cardiologie 2019



bon à savoir

Question 42

VRAI ou FAUX ?

En France, la consommation de sel est trop élevée.



bon à savoir

Question 42

VRAI

Les données les plus récentes montrent que la consommation moyenne de sel contenu dans les aliments en France est de 8,7 g/j chez les hommes, de 6,7 g/j 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

Question 43

VRAI ou FAUX ?

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



bon à savoir

Question 43

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

Question 44

VRAI ou FAUX ?

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



bon à savoir

Question 44

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

Question 45

VRAI ou FAUX ?

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



bon à savoir

Question 45

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.

Aides au financement et à la pratique

<https://azursportsante.fr/outils/aides-au-financement/>



bon à savoir

Question 46

VRAI ou FAUX ?

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



bon à savoir

Question 46

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 (classé A) au moins favorable (classé E).



[Mangerbouger.fr](https://mangerbouger.fr)



bon à savoir

Question 47

VRAI ou FAUX ?

**Les besoins en calcium sont plus élevés
chez les seniors.**



bon à savoir

Question 47

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.

ANSES, 2016



Pause active

Pause active

Exemples d'exercices

Montrer un exercice pour tester l'équilibre



- Les yeux ouverts, décollez un pied du sol, celui que vous voulez. Selon vos possibilités, placez la plante de votre pied soit sur la face interne du genou, du tibia ou de la cheville de votre jambe d'appui. Vos bras sont relâchés de chaque côté du corps.

Pause active

Exemples d'exercices (suite)

Montrer un exercice pour tester la souplesse



► Haut : souplesse des épaules. Joindre les paumes de mains derrière le dos au niveau des fesses. En gardant les mains bien collées, tendre les bras en direction du sol.



► Bas : debout, jambes tendues, fléchissez le tronc en amenez vos mains le plus bas possible (sans plier les jambes) avec un mouvement de bascule du buste vers l'avant progressif et sans secousse.

Pause active

Exemples d'exercices (suite)

Donner un exemple d'exercice statique



► Chaise, fente, bras tendus :
il s'agit d'une contraction
sans mouvement articulaire
qui ne provoque donc pas de
modification de la longueur
du muscle.

Pause active

Exemples d'exercices (suite)

**Mimer une activité physique et sportive
pour la faire deviner aux autres**



► Basket-ball. Football. Handball.
Hockey sur gazon. Hockey sur
glace. Rugby. Volley-ball. Water-
polo. Baseball. Softball. Baseball.
Beach handball. Beach soccer.
Tennis. Gymnastique...

Pause active

Exemples d'exercices (suite)

**Prendre la position de l'arbre
et tenir le plus longtemps possible**



- ▶ 3 niveaux de difficultés pour les jambes : pied au-dessus de la cheville, pied au-dessus du genou et pied en haut de la cuisse (attention, ne jamais mettre le pied sur une articulation).
- ▶ 2 niveaux de difficulté pour les bras : soit paumes des mains collées près du cœur, soit paumes de main collées et bras tendus vers le ciel. (option : les yeux fermés ou les autres ont le droit de les perturber uniquement visuellement, sans les toucher).

Pause active

Exemples d'exercices (suite)

**Mimer une activité physique quotidienne
pour la faire deviner aux autres**



► Marcher, faire le ménage,
laver les vitres, jardiner...

Pause active

Exemples d'exercices (suite)

Donner un exemple d'exercice à faire sur sa chaise sans se lever



- Travail des mollets :
Levez les talons pour être sur la pointe des pieds, puis reposez les talons au sol.



- Renforcement des cuisses :
Levez la jambe jusqu'à l'horizontale en soufflant. Inspirez en la reposant.