**Une image contenant texte, chaussures, habits, capture d’écran

Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.Réponses aux Quizz**

**Activité physique : mythes et réalités**

**1. Quel type d'exercice est le plus efficace pour améliorer la condition physique générale ?**

a) Uniquement des exercices d'endurance (course, vélo, natation)

b) Uniquement des exercices de musculation

c) Une combinaison de cardio et de renforcement musculaire

d) Les exercices d'équilibre et de souplesse uniquement

Associer endurance et musculation permet d'améliorer la santé cardiovasculaire, la force musculaire et la dépense énergétique. L'équilibre et la souplesse sont complémentaires mais insuffisants seuls pour la condition physique globale.

**2. Quelles sont les meilleures manières d'éviter les blessures lors d'une activité physique ?**

a) S'étirer avant et après chaque séance

b) Commencer chaque entraînement par un échauffement adapté

c) Augmenter progressivement l'intensité et la charge d'entraînement

d) Manger une barre protéinée

Un bon échauffement prépare les muscles et les articulations, et une progression adaptée permet d'éviter les traumatismes.

**3. Quelles sont les conséquences d'un manque d'activité physique régulière ?**

a) Une diminution de la masse musculaire

b) Une augmentation du risque de maladies chroniques

c) Un ralentissement du métabolisme

d) Un vieillissement prématuré de la peau

L'inactivité physique favorise la perte musculaire, augmente le risque de maladies chroniques et peut entraîner une légère baisse du métabolisme de base à long terme, car les muscles consomment plus d'énergie que la graisse. Cependant, ce ralentissement est modéré et peut être compensé par une reprise d'activité régulière.

**4. Quels sont les facteurs qui influencent une prise ou une perte de poids en lien avec l'activité physique ?**

a) La durée et l'intensité de l'exercice

b) La quantité de sueur produite pendant l’exercice

c) L'alimentation

d) Le moment de la journée où l'on s'entraîne

La perte de poids peut être engendré par un déficit calorique (dépense énergétique supérieure aux apports), la prise de poids peut être issue d’un surplus calorique (apports supérieurs à la dépense énergétique). Les facteurs influençant la prise ou la perte de poids peuvent être la durée et l’intensité de l’exercice (la dépense énergétique) et l’alimentation (apport énergétique).

La quantité de sueur produite va entrainer une variation ponctuellement du poids car il y a une perte d’eau pendant l’effort mais cette perte va être compensée par l’hydratation.

**5. L'exercice physique a-t-il un effet immédiat sur la santé mentale ?**

a) Oui, il réduit immédiatement le stress et améliore l'humeur

b) Non, les effets ne sont visibles qu'après plusieurs semaines

c) Seulement si l'on pratique un sport intense

d) Non, l'exercice physique ne joue aucun rôle sur le bien-être mental

L'activité physique favorise la libération d'endorphines, améliore rapidement l'humeur et notamment le stress. Cependant, des effets plus profonds sur l'anxiété et la dépression apparaissent avec une pratique régulière.

**Activité physique et alimentation**

**1. Quel est le meilleur moment pour manger après une séance de sport afin d'optimiser la** **récupération ?**

a) Immédiatement après l'entraînement

b) Dans l'heure qui suit l'entraînement

c) 3 à 4 heures après l'entraînement

d) Il n'y a pas de moment précis, c'est une question de préférence

L'idéal est de manger dans l'heure suivant l'exercice pour apporter à l’organisme les nutriments dont il a besoin pour récupérer.

**2. Quelle est la principale source d'énergie utilisée par les muscles lors d'un effort d'endurance prolongé ?**

a) Les protéines

b) Les glucides

c) Les lipides

d) L'eau

Les glucides sont la source d'énergie préférentielle lors de l’effort. Les lipides sont également utilisés, mais dans un second temps, pour poursuivre l’apport d’énergie au corps dans le temps.

**3. Quel collation ou repas est recommandé après un entraînement intense parmi les suivants ?**

a) Un steak frites

b) Une barre chocolatée

c) Du fromage blanc avec des fruits et des flocons d'avoine

d) Un soda bien frais

Dans l’idéal, une collation ou un repas post-entraînement doit contenir des protéines pour la récupération musculaire et des glucides pour reconstituer les réserves d'énergie.

**4. Que se passe-t-il si on ne mange pas suffisamment de protéines en faisant du sport régulièrement** **?**

a) Les muscles risquent de perdre en masse

b) On récupère moins bien après l'effort

c) Le corps compense en brûlant uniquement des graisses

d) On risque des carences en vitamines

Les protéines sont essentielles pour la réparation et la croissance musculaire. Un manque de protéines entraîne une récupération plus lente et peut favoriser la perte de masse musculaire.

Les protéines peuvent être d’origine animale ou végétale. Dans le cadre d’une alimentation végétarienne, il est important d’associer les céréales et les légumineuses pour un apport complet en protéines (elles contiennent chacune les protéines qui manquent à l’autre).

**5. Pourquoi est-il important de bien s'hydrater avant, pendant et après une séance de sport ?**

a) Pour éviter la déshydratation et améliorer les performances

b) Pour faciliter la digestion des aliments

c) Parce que l'eau apporte de l'énergie aux muscles

d) Parce que cela réduit les courbatures

L'hydratation est cruciale pour le bon fonctionnement musculaire et la thermorégulation. La déshydratation peut être responsable de vertiges, de crampes et de blessures, de coup de chaleur, de problèmes digestifs, de troubles cardiaques etc.

Concernant les performances, une déshydratation mineure de 1% de perte d’eau du poids du corps représente une baisse de 10% des performances sportives.

**Activité physique et santé mentale**

**1. Quelle hormone est principalement libérée lors de l'activité physique et contribue à réduire le stress et à améliorer l'humeur ?**

a) Le cortisol

b) L'adrénaline

c) L'endorphine

d) La dopamine

L'endorphine, souvent appelée « hormone du bonheur », est libérée pendant et après l'exercice, procurant une sensation de bien-être et principalement le stress. La dopamine joue aussi un rôle, mais elle est plus liée à la motivation et au plaisir.

**2. Quelle durée minimale d'activité physique est recommandée pour observer un effet positif sur l'anxiété et la dépression ?**

a) 10 minutes par jour

b) 30 minutes, 3 fois par semaine

c) 1 heure, 5 fois par semaine

d) 2 heures par jour

Des études montrent que 30 minutes d'exercice modéré 3 fois par semaine suffisent à réduire significativement les symptômes d'anxiété et de dépression. Bien sûr, plus on bouge régulièrement, plus les bienfaits sont importants.

**3. Quel type d'activité physique est le plus efficace pour réduire le stress et améliorer le bien-être mental ?**

a) Les exercices d'endurance (cours, natation, vélo)

b) La musculation et le renforcement musculaire

c) Le yoga et les exercices de respiration

d) Tous ces types d'activités ont des bienfaits

L'endurance et la musculation libèrent toutes deux des endorphines**,** ce qui améliore l'humeur et réduit le stress. La musculation renforce également l'estime de soi et la résilience mentale, tandis que le yoga et les exercices de respiration permettent de gérer l'anxiété et d'améliorer la relaxation. Mais n’oublions pas, l'essentiel est de choisir une activité qui plaît et qui peut être pratiquée régulièrement.

**4. Pourquoi l'activité physique améliore-t-elle la qualité du sommeil ?**

a) Elle favorise la régulation des hormones du sommeil

b) Elle épuise physiquement, donc on dort mieux

c) Elle réduit l'anxiété et le stress, favorisant un sommeil plus réparateur

d) Toutes ces réponses sont correctes

L'activité physique régule la production de mélatonine (hormone du sommeil), aide à mieux gérer le stress et favorise un état de fatigue physique sain, facilite l'endormissement (à condition qu’elle ne soit pas réalisée à proximité de l’heure du coucher dans le cadre d’une activité physique d’intensité élevée) et améliore la qualité du sommeil.

**5. Pratiquer une activité physique permet-il d'améliorer la concentration et la mémoire ?**

a) Oui, en stimulant la circulation sanguine vers le cerveau

b) Oui, mais uniquement pour les jeunes adultes

c) Non, l'exercice physique n'a aucun effet sur les fonctions cognitives

d) Non, seule l'alimentation influence la mémoire

L'exercice physique améliore l'oxygénation du cerveau, ce qui favorise la concentration et les capacités cognitives. Il stimule également la production de protéines bénéfiques pour la mémoire et la plasticité cérébrale.

**Activité physique et poste de travail actif**

**1. Quels sont les principaux risques pour la santé liés aux postes de travail actifs ?**

a) Une usure prématurée des articulations et des troubles musculo-squelettiques (TMS)

b) Un risque accumulé de maladies cardiovasculaires

c) Une perte de force musculaire due au manque d'activité

d) Aucun, être actif au travail suffit pour être en bonne santé

Même si ces postes impliquent du mouvement, ils peuvent générer des gestes répétitifs, des postures contraignantes ou du port de charges, favorisant l'apparition de TMS (douleurs aux épaules, dos, poignets…). Un bon équilibre entre mouvement, récupération et renforcement musculaire est essentiel.

**2. Pourquoi l'échauffement et les étirements sont-ils importants avant et après une journée de travail physique ?**

a) Ils préparent les muscles et les articulations à l'effort

b) Ils améliorent la souplesse et diminuent les tensions

c) Ils permettent de prévenir les blessures et la fatigue musculaire

d) Toutes ces réponses sont correctes

Un échauffement simple (mobilisation des articulations, étirements dynamiques) avant le travail prépare le corps à l'effort et limite le risque de blessures. Après la journée, des étirements doux permettent de détendre les muscles et d'éviter les tensions accumulées.

**3. Quelles sont les meilleures manières de porter une charge lourde ?**

a) En se penchant en avant et en utilisant le dos pour soulever

b) En pliant les genoux, en gardant le dos droit et en utilisant la force des jambes

c) En approchant la charge vers soi avant de la soulever

d) En tenant la charge éloignée du corps pour éviter la compression du torse

Soulever une charge en se penchant fait porter tout l'effort sur le dos, ce qui augmente le risque de lombalgies. L'idéal est de plier les genoux, de garder le dos droit et de rapprocher la charge du corps pour minimiser l'effort.

**4. Un travail physique intense suffit-il pour être en bonne santé sans pratiquer d'autres activités physiques ?**

a) Oui, car être en mouvement toute la journée est suffisant

b) Non, car ces activités ne sollicitent pas toujours le corps de manière équilibrée

c) Oui, à condition d'avoir une alimentation équilibrée

d) Non, car le corps s'habitue à l'effort et ne progresse plus

Les postes actifs demandent souvent des mouvements répétitifs ou asymétriques (toujours du même côté, toujours debout, etc.), ce qui peut provoquer des déséquilibres musculaires. Pratiquer une activité physique complémentaire (renforcement musculaire, étirements, cardio) permet d'éviter ces déséquilibres et de préserver la santé.

**5. Quel est le meilleur moyen d'éviter la fatigue et les douleurs après une journée de travail physique ?**

a) Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée

b) Varier les postures et éviter de rester trop longtemps dans la même position

c) Prendre le temps de s'étirer et de récupérer après le travail

d) Toutes ces réponses sont correctes

L'hydratation joue un rôle essentiel dans la récupération musculaire. Varier les postures, alterner les appuis et prendre des micro-pauses pour s'étirer permettent également de limiter l'accumulation de fatigue et les douleurs.

**Activité physique et poste de travail sédentaire**

1. Quels peuvent être les effets immédiats ou à court terme d'une position assise prolongée au quotidien parmi les suivants ?

a) Douleurs musculaires et articulaires

b) Vitalité, créativité et productivité

c) Troubles digestifs

d) Sommeil de bonne qualité

Les douleurs musculaires et articulaires sont courantes, notamment dans le dos, les hanches et les jambes, en raison de l'immobilité prolongée et de la pression sur certaines zones du corps. De plus, les troubles digestifs tels que les ballonnements ou la constipation peuvent survenir, car l'absence de mouvement ralentit le transit intestinal et la position assise exerce une pression au niveau de la région abdominale.

**2. Quelle est la fréquence des pauses recommandées pour un employé sédentaire afin d'éviter l'apparition de douleurs musculaires ou articulaires ?**

a) Une pause de quelques minutes par demi-journée

b) Une pause de quelques minutes par heure

c) Une pause de 30min à 1h par jour (la pause méridienne)

d) Une pause n’est pas nécessaire

Des pauses actives régulières permettent de réduire le stress sur les muscles et articulations, d'améliorer la circulation sanguine et d'éviter les douleurs chroniques, notamment au niveau du dos et des épaules.

Retenez que l’essentiel est de bouger régulièrement. Mieux vaut quelques minutes toutes les heures, même si ce n’est qu’une ou 2, que 30min de pause par demi-journée en restant assis plusieurs heures d'affilée.

**3. Quel type d'exercice est recommandé pour les travailleurs sédentaires souhaitant prévenir les douleurs lombaires liées à leur poste ?**

a) Des étirements dynamiques ciblant les jambes et le dos

b) Des exercices de musculation lourde pour renforcer les abdominaux

c) Des exercices cardiovasculaires intenses comme la course

d) Des étirements passifs sur la chaise tout au long de la journée

Les étirements dynamiques permettent d'améliorer la souplesse des muscles sollicités par la position assise prolongée, particulièrement au niveau des ischio-jambiers et des muscles lombaires.

**4. Lorsque vous restez assis pendant plusieurs heures, quel effet sur la circulation sanguine est souvent observé ?**

a) La circulation sanguine est activée et améliore la circulation des nutriments dans les jambes

b) La circulation sanguine est ralentie, ce qui peut entraîner des gonflements dans les jambes et des douleurs musculaires

c) Il n'y a pas de changement significatif dans la circulation sanguine

d) La circulation sanguine est améliorée grâce à l'activation des muscles des jambes

Rester assis trop longtemps réduit la circulation sanguine, ce qui peut provoquer des gonflements, des fourmillements ou des douleurs dans les jambes. Il est essentiel de se lever et de bouger régulièrement.

**5. Parmi les équipements suivants, lesquels peuvent aider à lutter efficacement contre la sédentarité au travail ?**

a) Bureau assis-debout

b) Pédalier de bureau

c) Repose-pied réglable

d) Swiss ball

Ces équipements permettent de varier les positions et d'encourager des mouvements légers, ce qui est bénéfique pour la circulation sanguine et la réduction des tensions musculaires.

**Activité physique : les muscles**

1. Le cerveau est un muscle.

a) Faux

b) Vrai

Même si de nombreux jeux de logique de calcul mental sont présentés comme de l’entraînement cérébral, le cerveau ne se comporte pas comme un muscle. Il s’agit d’un organe

**2. Combien de muscles possèdent le corps humain ?**

a) Entre 100 et 200

b) Entre 200 et 400

c) Entre 400 et 600

d) + de 600

Le corps humain possède 639 muscles, répartis de la façon suivante : 170 dans la tête et le cou, 200 dans le tronc, 100 dans les membres supérieurs et une centaine dans les membres inférieurs. Le plus volumineux est le grand fessier et le plus petit est le muscle stapédien aussi appelé muscle de l’étrier, dans le conduit auditif.

**3. Quel partie des abdominaux est représenté sur l’image ?**

Une image contenant croquis, texte, dessin, Dessin d’enfant

Description générée automatiquement

a) Le muscle transverse

b) L’oblique interne

c) L’oblique externe

d) Le grand droit

Une image contenant croquis, texte, dessin, Dessin d’enfant

Description générée automatiquement

**4. Quel est le muscle le plus volumineux du corps humain parmi les suivants ?**

a) Deltoïde

b) Quadriceps

c) Biceps

d) Grand pectoral

Le quadriceps supporte en grande partie le poids du corps et permet de se déplacer. Il se situe dans la loge antérieure de la cuisse.

**5.**  **Le muscle est constitué à 75% de** :

a) Eau

b) Protéine

c) Glycogène

d) Sels minéraux

Les muscles contiennent environ 75% d'eau, 20% de protéines, 1 à 10% de lipides et 1% de glycogène.

**6. Quel est se muscle ?**

Une image contenant croquis, joint, art

Description générée automatiquement

a) Le deltoïde

b) Le trapèze

c) Le grand dorsal

Le muscle trapèze est un muscle de la loge postérieure de l'épaule, de la nuque, et du tronc, appartenant aux muscles de la ceinture du membre thoracique. Le muscle trapèze est principalement postural, mais est également utilisé pour des mouvements actifs, tels que la flexion latérale et la rotation de la tête, l'élévation et l'abaissement des épaules et la rotation interne du bras.

**7**. **Quels sont les muscles les plus actifs dans une journée ?**

a) La langue

b) Les muscles du bras

c) Les muscle du dos

d) Les muscles oculaires

Les muscles oculaires bougent plus de 100 000 fois en une journée.

**8. Quels est le nom de ce muscle ?**

a) Le muscle orbiculaire

b) Le muscle de la paupière

c) Le muscle interne

Une image contenant croquis, dessin, art, Dessin au trait

Description générée automatiquement

**9**. **Lors d’une contraction musculaire, que fait le muscle ?**

a) Il s’allonge

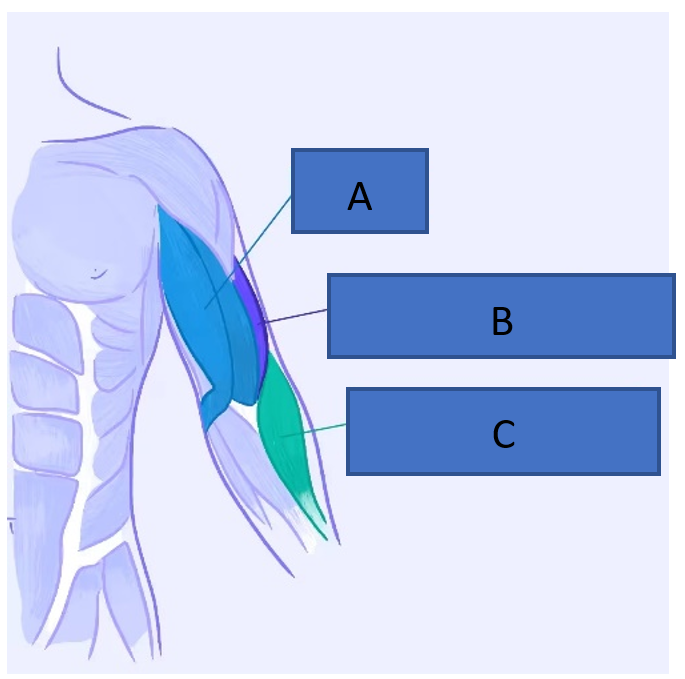
b) Il se raccourcit

c) L’épaisseur diminue

d) Il devient mou

Les muscles squelettiques se contractent et se relâchent pour mouvoir mécaniquement le corps. Le système nerveux envoie un message au système musculaire déclenchant une réaction chimique qui réorganise les fibres musculaires de manière à raccourcir le muscle (c’est la contraction musculaire). Lorsque le signal issu du système nerveux n'est plus présent, le processus chimique s'inverse et les fibres musculaires reprennent leur emplacement d'origine : le muscle se relâche.

**10. Laquelle de ses réponses est correct ?**



a) A. Biceps - B. Brachial antérieur - C. Long supinateur

b) A. Brachial antérieur - B. Long supinateur - C. Biceps

c) A. Long supinateur - B. Biceps - C. Brachial antérieur

**11. En moyenne quelle est la part des muscles dans le poids d’un être humain ?**

a) 25%

b) 35 %

c) 55 %

d) 65 %

La Masse corporelle se répartit (pour un sujet de corpulence normale) par :

* La masse osseuse / la masse du squelette « sec », c'est-à-dire sans la moelle rouge, est de 4 à 6 kilogrammes en moyenne chez l'homme et de 3 à 4 kilogrammes chez la femme
* La masse musculaire : 35 % chez l'homme, 28 % chez la femme
* La masse grasse : environ 13 % chez l'homme et 20 % chez la femme
* La masse viscérale : 28 %
* La masse sanguine : 7 à 8 %
* La peau et téguments : 2 à 5 %
* Les humeurs (liquides, sécrétions) : 2 %

**12. Qu’est- ce qui est représenté sur l’image ?**

Une image contenant art

Description générée automatiquement avec une confiance faible

a) Les os iliaques

b) Le psoas

c) Des ligaments

Le psoas est un muscle épais et profond, situé entre la colonne vertébrale et le fémur. Il joue un rôle clé dans la flexion de la hanche et l'équilibre structurel du corps.