A

1



Nous avons un pouvoir et nous pouvons agir sur notre santé ?

A. Vrai
B. Faux

2



La santé selon l'OMS en 1946 est :

A. L'absence de maladie

B. Un état de bien-être complet physique social et mental

3



Un élément du triangle de la santé peut influencer les deux autres.

A. Vrai

B. Faux

1



A. Vrai

2



B. Un état de bien-être complet physique social et mental

3



A. Vrai

B

4



La santé est fluctuante changeante elle évolue au fil du temps.

A. Vrai
B. Faux

4



A. Vrai

5



On ne peut pas agir pour être plus souvent « au top de sa forme ».

A. Vrai
B. Faux

5



B. Faux

6



Qui a écrit dans son livre « le super professionnel le plus à même d'intervenir sur votre santé c'est vous » ?

A. Le docteur SALDMANN

B. KYlian MBAPPE

6



A. Le docteur SALDMANN

A

7



Peut-on tout maîtriser en ce qui concerne sa santé ?

A. Oui
B. Non

7



B. Non

8



Cite 4 éléments sur lesquels tu peux agir pour cultiver ta santé.

8



Activité physique, sommeil, alimentation, relations sociales, Conduites addictives, temps d'écran, temps de loisir, choix de l'environnement, choix de l'entourage, ne pas manquer d'argent, l'hygiène corporelle, l'orientation professionnelle, Contact avec la nature, la gestion temps de repos/travail

9



Tous tes petits choix du quotidien influencent ton état de santé.

A. Vrai

B. Faux

9



A. Vrai

B

10



Ton état de santé peut influencer ton état de bonheur.

A. Vrai

B. Faux

10



A. Vrai

11



L'activité physique :

A. Diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.

B. Diminue le risque de développer un cancer ou un diabète.

C. Offre la possibilité d'agir positivement sur la santé mentale

11



Les 3 réponses sont justes

12



Quel site stipule que « l'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé d'un individu » ?

A. Le site de la ligue des champions

B. Santé publique france

12



Santé publique France

A

13



Pour traiter l'angoisse et la dépression, le psychologue Jordan PETERSON recommande de ?

A. Dormir 12h par nuit

B. De se lever tous les jours à la même heure

13



B. De se lever tous les jours à la même heure

14



L'étude de Robert WALDINGER et son équipe porte sur ?

A. Les facteurs de santé chez les animaux

B. Les déterminants du bonheur et de la santé en observant la vie entière d'individus

14



B. Les déterminants du bonheur et de la santé en observant la vie entière d'individus

15



Selon Robert WALDINGER la solitude tue.

A. Vrai

B. Faux

15



A. Vrai

B

16



La nourriture qu'on ingère peut impacter la santé mentale.

A. Vrai

B. Faux

16



A. Vrai

17



La malbouffe à répétition t'expose à développer, avec l'âge, un diabète.

A. Vrai

B. Faux

17



A. Vrai

18



De quoi devrait être composée une assiette de base pour un individu qui pratique le sport de façon modérée ?

18



¼ de protéines

¼ de glucides

2/4 de légumes

A

19



En matière d'alimentation il est souvent recommandé de :

A. Eviter de grignoter entre les repas

B. Limiter la consommation de légumes

C. limiter sa consommation d'aliments transformés

20



Qu'est-ce qu'un « cheatmeal » ?

21



Pour cultiver sa santé il faut :

A. Faire preuve de Discipline

B. Réfléchir sur soi et ses comportements.

19



A. Eviter de grignoter entre les repas

C. Limiter sa consommation d'aliments transformés

20



Les gens qui font attention à ce qu'ils mangent font de temps à autre un « cheat meal ». Ils mangent ce qu'ils veulent sans contraintes

21



A. Faire preuve de Discipline (s'imposer des règles)

B. Réfléchir sur soi et ses comportements.

B

22



Peut-on tout contrôler en ce qui concerne sa santé ?

A. Oui

B. Non

22



B. Non

23



Cite un paramètre que tu ne peux pas vraiment contrôler et qui peut impacter ta santé.

23



Le comportement des autres, le patrimoine génétiques, les faits de société…

24



Selon certaines études le patrimoine génétique pourrait avoir un impact sur la dépression et l'anxiété.

A. Vrai

B. Faux

24



A. Vrai