



# Dis-moi ce que tu manges

*En cette fin d'année, la rédaction vous propose de tester vos connaissances en nutrition afin, pourquoi pas, de repartir sur de bonnes bases loin des idées reçues.*

Une bonne hygiène de vie, associée à une activité physique régulière : voilà les clés qui nous permettront de nous assurer une santé optimum. Et, dans ce programme, l'alimentation représente un volet incontournable. Dans ce domaine, les conseils ne manquent pas. Plus ou moins fondés. Chacun y va de sa... recette !

Afin de faire des choix éclairés, il nous faut comprendre les processus physiologiques engagés.

Pour faire suite aux articles publiés récemment dans la revue, nous vous proposons de faire le point, sous forme de jeu.

Vous trouverez ci-contre 18 affirmations. Elles correspondent à des idées plus ou moins répandues. Certaines de ces idées ont fait long feu mais, telles des idées reçues, continuent leur vie, même

si les travaux des nutritionnistes les rendent caduques.

## Principe du quiz

Il vous suffit de donner un avis sur chaque affirmation. À vous ensuite (en tournant la page) de vous auto-évaluer. Pour chaque proposition nous vous proposons une série d'arguments (non exhaustive).

## Attention !

Il n'y a pas de pièges. Tout au plus quelques idées reçues à débusquer.

Si vous êtes fidèles lecteurs des pages santé de la revue, gageons que nous serons en accord pour au moins 10 items. Et même plus ! ■

> Daniel Jacob  
Instructeur fédéral

## Les conseils de Vivons Vélo

Ce quiz « Nutrition » vous est proposé en partenariat avec AG2R LA MONDIALE et son programme « Vivons vélo ». Retrouvez chaque mois les conseils de Vivons Vélo sur les sites [cyclotourisme-mag.com](http://cyclotourisme-mag.com) et [vivonsvelo.fr](http://vivonsvelo.fr) ainsi que dans la revue *Cyclotourisme*.

**vivons vélo**

Ricquier n'a jamais fait  
autant de bien

Retrouvez  
la communauté  
Vivons Vélo sur

