

## > À VOUS DE JOUER !

A : Plutôt d'accord > B : Réponse nuancée > C : Plutôt pas d'accord > D : Je ne sais pas

		A	B	C	D
1	Ce sont les glucides (sucres, féculents, fruits...) qui vont apporter à notre organisme l'énergie dont il a besoin.				
2	Après un effort important, il faut restaurer rapidement les réserves de glycogène.				
3	Tout excès de sucre sera stocké sous forme de graisse.				
4	Pour affiner notre silhouette, supprimons de notre alimentation les corps gras (huiles, graisses animales...).				
5	Les poissons les plus gras apportent moins de lipides que les viandes les plus maigres.				
6	Pour fabriquer du muscle, il faut manger de la viande rouge.				
7	Il y a des protéides dans de nombreux végétaux.				
8	Aussitôt après un effort prolongé, il convient d'associer des protéides aux traditionnels glucides.				
9	Les vitamines n'apportent pas d'énergie, mais sont indispensables au bon fonctionnement des organes.				
10	Pas besoin de compléments alimentaires pour les sportifs. Une alimentation variée et équilibrée suffit à apporter l'énergie et les nutriments nécessaires.				
11	Quand nous transpirons, nous perdons uniquement de l'eau.				
12	La caféine est un produit dopant.				
13	Une pomme, c'est une pomme ! Un même produit alimentaire aura toujours (à peu près) les mêmes valeurs nutritives quel que soit son mode de production.				
14	Les produits « bio » ne présentent pas une garantie à 100 %.				
15	Les fibres alimentaires ne sont pas assimilées par l'organisme et n'ont donc qu'une faible valeur nutritionnelle.				
16	Une petite « mousse » à l'arrivée ça ne peut faire de mal à personne.				
17	Si vous suivez un régime restrictif, il vous faut également limiter votre activité physique.				
18	Se mettre au régime, c'est déséquilibrer son organisme.				