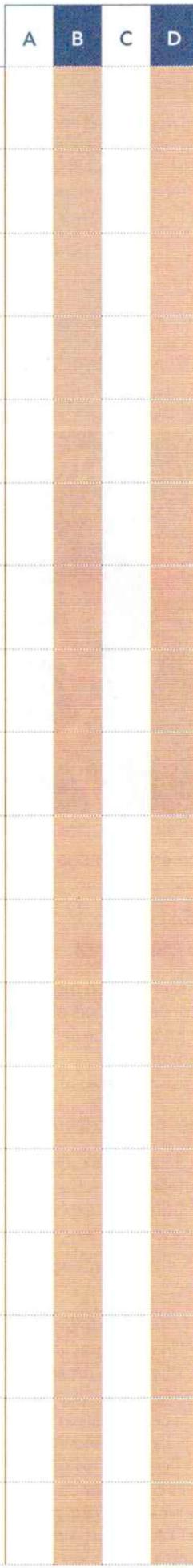


> À VOUS DE JOUER !

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



- 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 protides dans de nombreux végétaux.

8 Aussitôt après un effort prolongé, il convient d'associer des protides 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.