

QUIZ NUTRITION

Prénom _____

Nom _____

Téléphone fixe _____ Téléphone mobile _____

Email _____

Choisissez les réponses qui semblent exactes parmi les questions suivantes (réponses multiples ou seules possibles selon les questions) :

La vitamine C a un rôle pour (plusieurs réponses possibles) :

- contribuer à réparer le stress oxydatif
- favorise la synthèse du collagène
- serait bénéfique dans la prévention de certains cancers
- contribue indirectement à la souplesse et à l'élasticité de la peau
- prévient les maladies cardiaques

La vitamine E est connue pour (plusieurs réponses possibles) :

- améliorer le processus de cicatrisation
- aider à combattre l'athérosclérose
- augmenter l'endurance musculaire
- être un anti oxydant pour les membranes des cellules du cerveau
- protéger les globules rouges

Le magnésium est connu pour :

- Etre synthétisé par notre organisme
- aider à la production de protéines comme l'ADN
- permettre une bonne assimilation des vitamines des groupes B, C, E

QUIZ NUTRITION

- aider à produire de l'énergie

Le magnésium est aussi connu pour :

- aider à lutter contre l'ostéoporose (santé osseuse)
- réduire l'irritabilité et le stress
- tonifier le coeur et le système nerveux
- être favorable à la synthèse de globules blancs
- augmenter la tension artérielle

On trouve du magnésium dans :

- Le chocolat blanc
- Le chocolat noir et le cacao
- Le soja, les amandes, les noix
- Le pain aux graines et le riz complet
- L'avocat, la banane

On trouve du magnésium dans les ingrédients suivants :

- Petits pois, haricots verts, rouge, pommes de terre
- Fruits oléagineux (noix, amandes, cacahuètes...)
- Sardines
- Arachides, haricots blancs, graines de citrouille, graines de citron
- pépin de raisin

Les radicaux libres (réponses multiples possibles) :

- peuvent être utiles
- peuvent être nocifs
- contribuent à produire de l'énergie par oxydation des glucides et des lipides

QUIZ NUTRITION

Présents en excès, les radicaux libres :

- peuvent aider à la régénération cellulaire
- peuvent endommager les vaisseaux sanguins, le système immunitaire, les lipides de l'épiderme
- peuvent détruire certaines cellules nerveuses, l'ADN, les protéines

Pour réduire l'excès de radicaux libres quand on vieillit, il est conseillé de :

- consommer des aliments riches en anti oxydants
- consommer plus de légumes très colorés
- boire moins d'eau

Les mitochondries sont (réponses multiples possibles) :

- nos petites centrales d'énergie
- des petites bactéries
- capables de fabriquer de l'ATP à partir de L'ARN et de l'ADN

Le nombre et l'activité des mitochondries fonctionnent mieux si (réponses multiples possibles):

- Nous faisons des exercices physiques
- Nous absorbons de l'alcool
- Nous apportons le bon mix alimentaire

Pour produire de l'énergie, les mitochondries ont besoin s'une alimentation contenant (réponses multiples possibles) :

- un apport énergétique de type huile oméga 3 ou 6
- des vitamines
- des protéines