



Le jeu-questionnaire **VITALITÉ**

Saine alimentation. Vie active. Image positive de soi et de son corps. Que savez-vous des sains plaisirs de la **VITALITÉ**?

- | | <i>Vrai</i> | <i>Faux</i> | | <i>Vrai</i> | <i>Faux</i> |
|---|-----------------------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 Perdre du poids, c'est une bonne façon d'améliorer sa santé. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 6 L'entourage a une grande influence sur l'estime de soi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 La meilleure façon de perdre du poids, c'est de suivre un régime amaigrissant. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 7 En règle générale, les femmes ont une meilleure estime d'elles-mêmes que les hommes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, on recommande que les glucides complexes constituent le principal apport énergétique alimentaire. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 8 Près de la moitié des adolescents et des jeunes hommes qui utilisent des stéroïdes disent le faire pour changer leur apparence. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Près de la moitié des Canadiennes qui ont un poids-santé ou un poids insuffisant essaient de maigrir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 9 L'activité physique améliore l'estime de soi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 La gymnastique ou les exercices destinés à réduire localement le tissu adipeux sont le meilleur moyen de faire diminuer la graisse corporelle et de tonifier les muscles. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 10 Le programme VITALITÉ préconise une démarche énergique et stricte pour améliorer son mode de vie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Réponses

- ❶ **Faux.** Votre santé ne s'améliorera pas nécessairement si vous perdez du poids. Si votre poids se situe dans la gamme des poids-santé, il est plus néfaste pour la santé de perdre et de reprendre du poids (régimes à répétition) que d'avoir un poids stable. Bien manger, être actif et se sentir bien dans sa peau sont de bonnes façons de rester en santé.
- ❷ **Faux.** Il est rare que l'on puisse perdre du poids de façon définitive en suivant un régime amaigrissant. En moins d'un an, la plupart des gens reprennent environ la moitié du poids qu'ils ont perdu et ils en reprennent la presque totalité en moins de cinq ans.
- ❸ **Vrai.** Dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, on recommande de consommer plus de glucides complexes, notamment l'amidon et les fibres. Les aliments qui en contiennent sont, entre autres, les céréales, le pain, le riz, les pâtes alimentaires et les autres produits céréaliers, les légumes et les fruits. Le Guide alimentaire recommande de manger moins d'aliments riches en gras et de remplacer l'énergie que l'on tire de ces aliments en consommant des aliments riches en glucides complexes.
- ❹ **Vrai.** Quarante pour cent des Canadiennes dont le poids se situe dans la gamme des poids-santé essaient de maigrir, de même que dix pour cent des Canadiennes dont le poids est insuffisant. Bien que 27 % des hommes (et seulement 17 % des femmes) aient un poids excessif, les hommes ne font pas preuve du même désir de maigrir.
- ❺ **Faux.** La gymnastique ne permet pas de réduire la couche de graisse à certains endroits du corps. L'exercice aérobique, par exemple la marche rapide, peut vous aider à réduire la quantité de tissu adipeux, mais cette réduction se produit dans le corps tout entier et non à un seul endroit. Les exercices destinés à une certaine partie du corps, les «redressements assis» par exemple, tonifieront et renforceront les muscles à cet endroit mais ils ne réduiront pas la couche de graisse qui les recouvre. Prenez plaisir à être actif, tous les jours, à votre manière.
- ❻ **Vrai.** Les gens qui vous entourent ont une grande influence sur l'estime de vous-mêmes (L'opinion que vous avez de vous-mêmes). Si votre conjoint, votre famille et vos amis vous donnent de l'amour et vous montrent du respect, vous garderez confiance en vous. En appuyant et en acceptant les autres, vous les aiderez à avoir une bonne estime d'eux-mêmes.
- ❼ **Faux.** Les études ont montré qu'à tout âge, les hommes ont une meilleure estime d'eux-mêmes que les femmes. La différence est particulièrement marquée pendant l'adolescence.
- ❽ **Vrai.** D'après les résultats d'une étude récente, jusqu'à 83 000 jeunes Canadiens et Canadiennes âgés de 11 à 18 ans ont utilisé des stéroïdes au cours des 12 derniers mois. Cinquante-quatre pour cent des utilisateurs de sexe masculin déclarent avoir recours aux stéroïdes pour améliorer leurs performances sportives, et près de la moitié des utilisateurs déclarent y avoir recours pour améliorer leur apparence.
- ❾ **Vrai.** Des recherches ont révélé que les personnes qui font de l'activité physique ont une meilleure estime d'elles-mêmes que les personnes qui n'en font pas. Faire plus d'activité physique aide à se sentir fort et capable.
- ❿ **Faux.** Le programme VITALITÉ ne vous pousse pas à « brûler des calories » à tout prix, à diminuer votre apport alimentaire, ni à renoncer à la télévision à tout jamais. Le programme VITALITÉ vous encourage à préparer des repas savoureux et nutritifs, à rester actif, à passer de bons moments en compagnie de gens qui vous sont chers et à avoir confiance en vous.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la

