



Relier par un trait (tracé à la règle) chaque question de la colonne de gauche à sa réponse dans la colonne de droite comme sur l'exemple

Comment s'appelle le muscle qui constitue le coeur ?	Vrai: les femmes qui restent assises plus de 6 heures par jour ont 37% de plus de risques de décéder de maladie que les femmes qui limitent leurs temps de sédentarité à 3 heures. Chez l'homme, ce risque n'est « que » de 18%.
Quel est le nom chimique du sel ?	Augmentation de la fréquence cardiaque, augmentation de la pression artérielle et de la viscosité du sang et augmentation du «mauvais» cholestérol.
VRAIX ou FAUX ? La sédentarité est plus dangereuse pour les femmes	Le myocarde
Quels sont les effets de la nicotine sur le système cardiovasculaire	Le chlorure de sodium
En minutes, quelle quantité d'activité physique est-il recommandé de faire par jour ?	Environ 30 minutes
Pour une bonne gestion du poids, que conseille-t-on d'associer à une alimentation équilibrée ?	Maladie qui correspond au dépôt progressif de graisses et de calcium sur la paroi des artères (plaque d'athérome)
Qu'est ce que l'athérosclérose	Les graisses insaturées (présentes dans les graisses végétales). Par contre, il est conseillé de limiter sa consommation en graisses saturées (aliments d'origine animale).
Comment appelle-t-on les graisses à privilégier dans notre alimentation ?	Une activité physique régulière (au minimum 30 minutes par jour).
Vrai ou Faux ? Le sport est une activité physique mais l'activité physique n'est pas obligatoirement un sport.	2 verres d'alcool pour les femmes et 3 verres d'alcool pour les hommes
Quelle est la seule hormone capable de diminuer la glycémie (taux de sucre dans le sang) ?	Apport de l'oxygène et des nutriments aux organes.
Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, quel est le nombre de verres d'alcool à ne pas dépasser par jour ?	FAUX. Dès les premières semaines, on récupère du souffle et la toux diminue. 1 an après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.
Quel rôle important assure le système cardiovasculaire ?	VRAI. Dans la journée, la pratique d'une activité physique se fait à diverses occasions comme : monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, marcher plutôt que de prendre sa voiture pour des petits trajets, etc.
Vrai ou Faux ? Il faut attendre un an après la dernière cigarette pour ressentir les effets bénéfiques du sevrage tabagique.	L'insuline
Vrai ou Faux ? L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles.	FAUX. Toutes les huiles contiennent la même quantité de matières grasses c'est-à-dire 100%
De quoi est composé le système cardiovasculaire ?	Le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle, le cholestérol, l'obésité, la sédentarité.
Qu'est ce que l'Entraînement cardiovasculaire ? Équivalent étranger : cardiotraining.	Du cœur, des artères et des veines.
Quels sont les 6 facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sur lesquels nous pouvons agir ?	L'Enchaînement d'exercices physiques qu'une personne effectue pour améliorer ses capacités cardiovasculaires.

