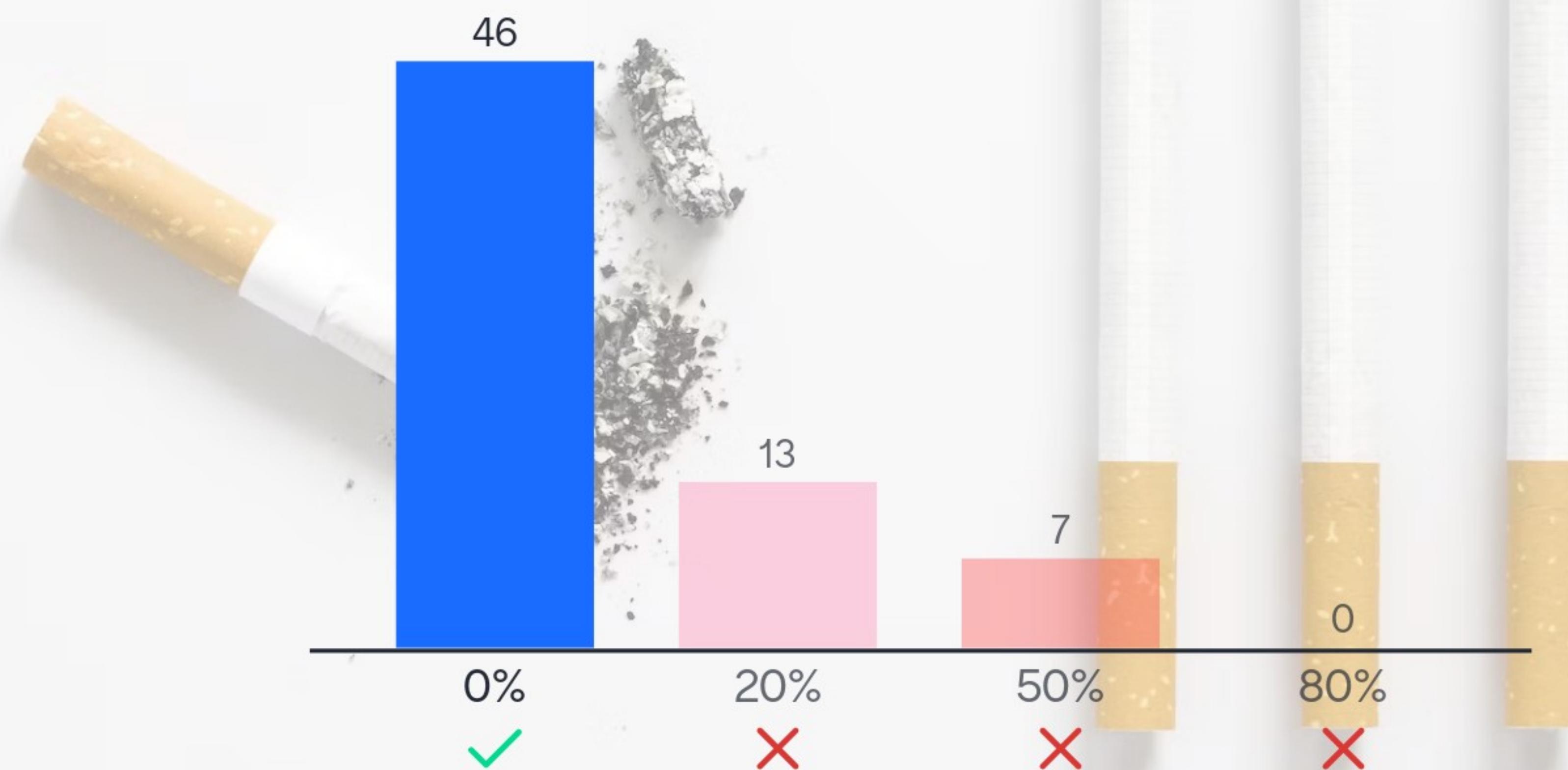


Quizz colloque santé 2023

Addictions, nutrition, sommeil, bon réflexes... Testez vos connaissances sur ces sujets et évaluer votre savoir en matière de prévention santé. Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir...



Je fume moins de 5 cigarettes par jour, le risque de cancer est donc réduit de :



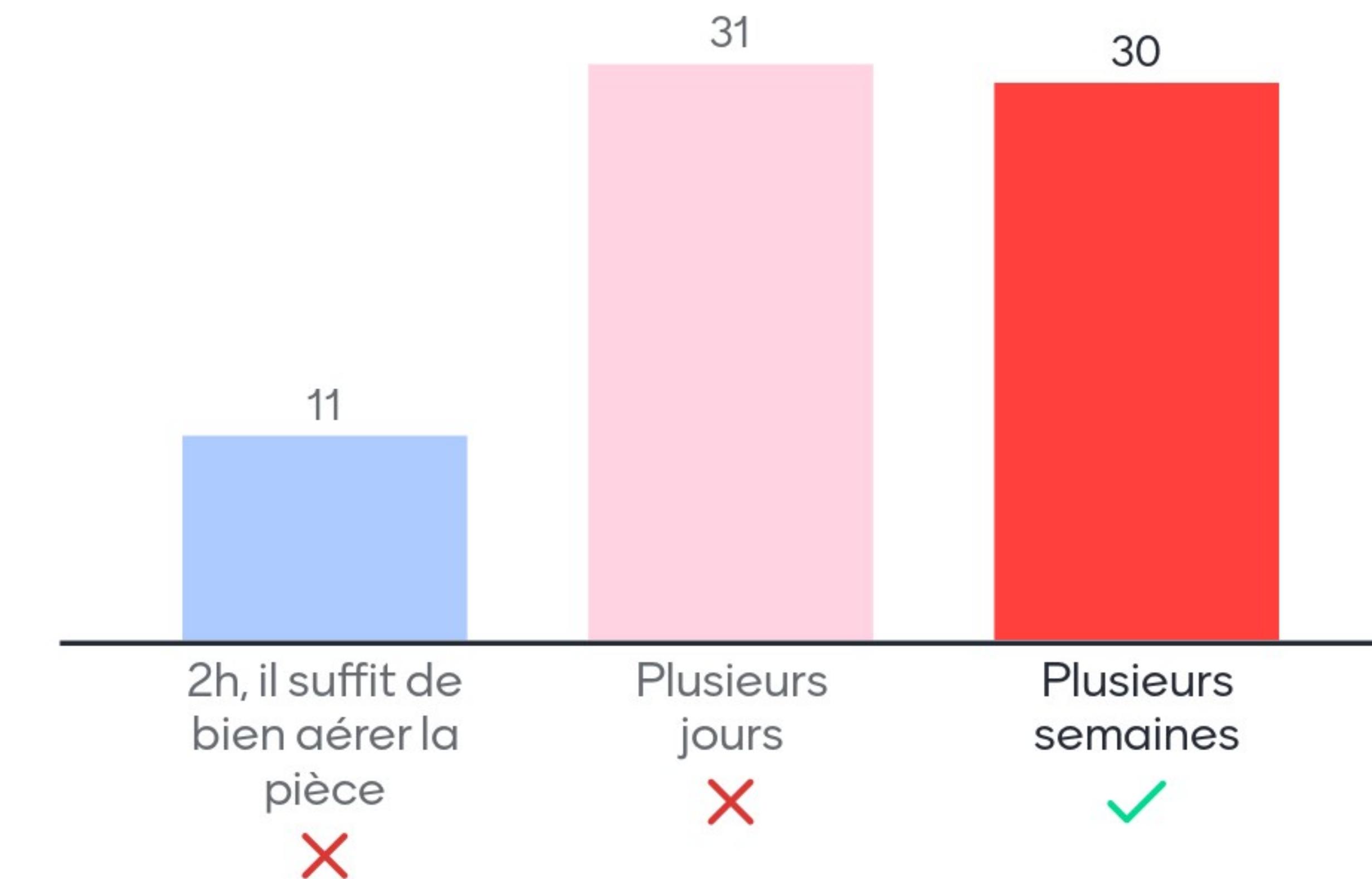
Réponse

0% - Le risque de cancer est principalement lié à la durée du tabagisme et moins à la quantité consommée (nombre de cigarettes par jour) même si celle-ci a également une influence.





Lorsqu'on fume dans une pièce (ou à l'intérieur), combien de temps la fumée de tabac est-elle toxique ?

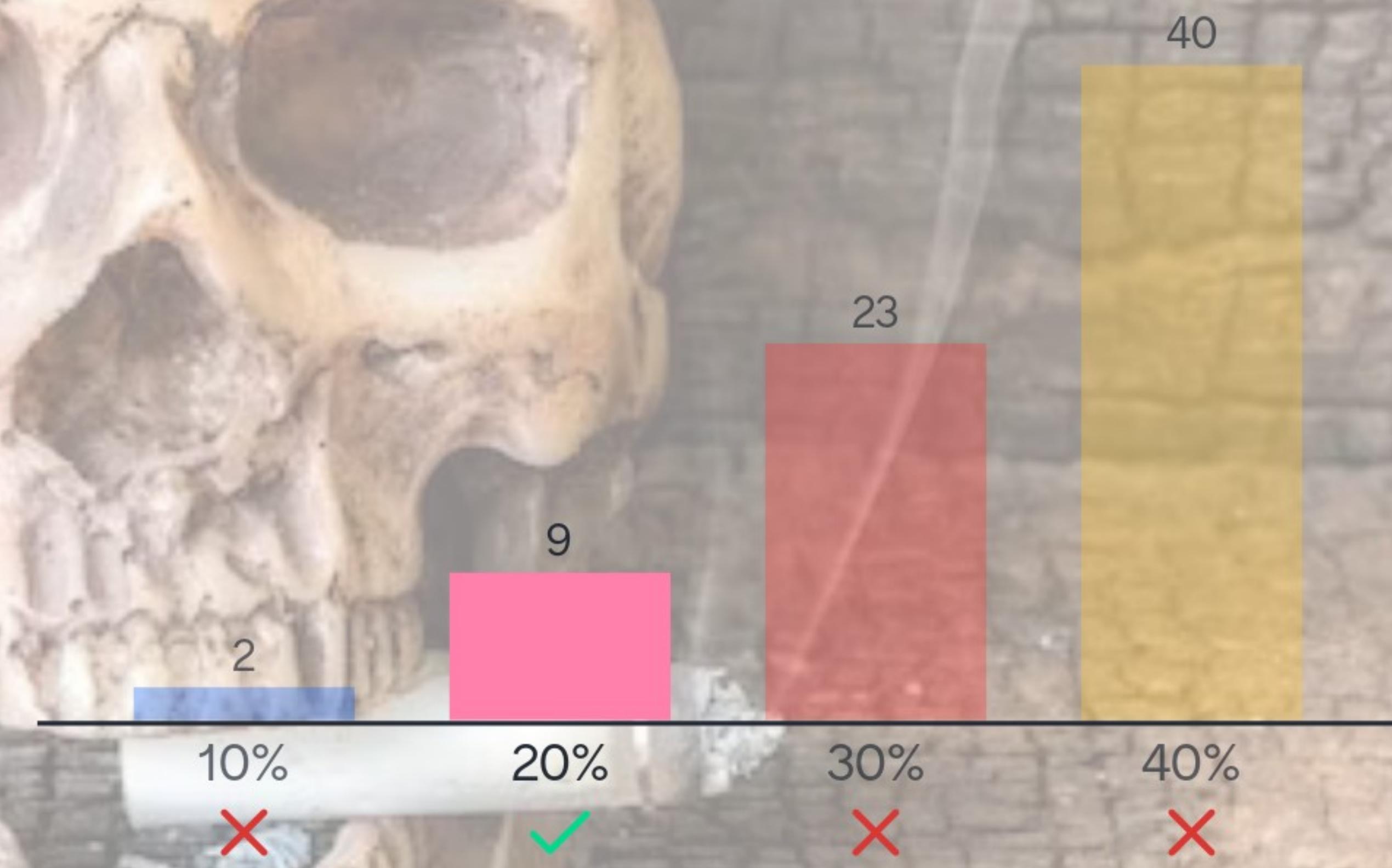


Réponse

Plusieurs semaines - Les produits toxiques exhalés par le fumeur ou se dégageant de la combustion de la cigarette qui se consume dans le cendrier, se déposent sur différents supports (peinture, cire, vernis, tissus, plastiques...), avec lesquels ils interagissent, libérant de nouveaux composés volatiles toxiques remis en suspension dans l'atmosphère. On parle de « tabagisme de 3ème main ». Ce phénomène peut perdurer plusieurs semaines après avoir fumé dans un lieu et justifie pleinement les mesures de prévention du tabagisme passif consistant à ne pas fumer dans les lieux publics.



De combien de nouveaux cas de cancers chaque année le tabac est-il responsable ?

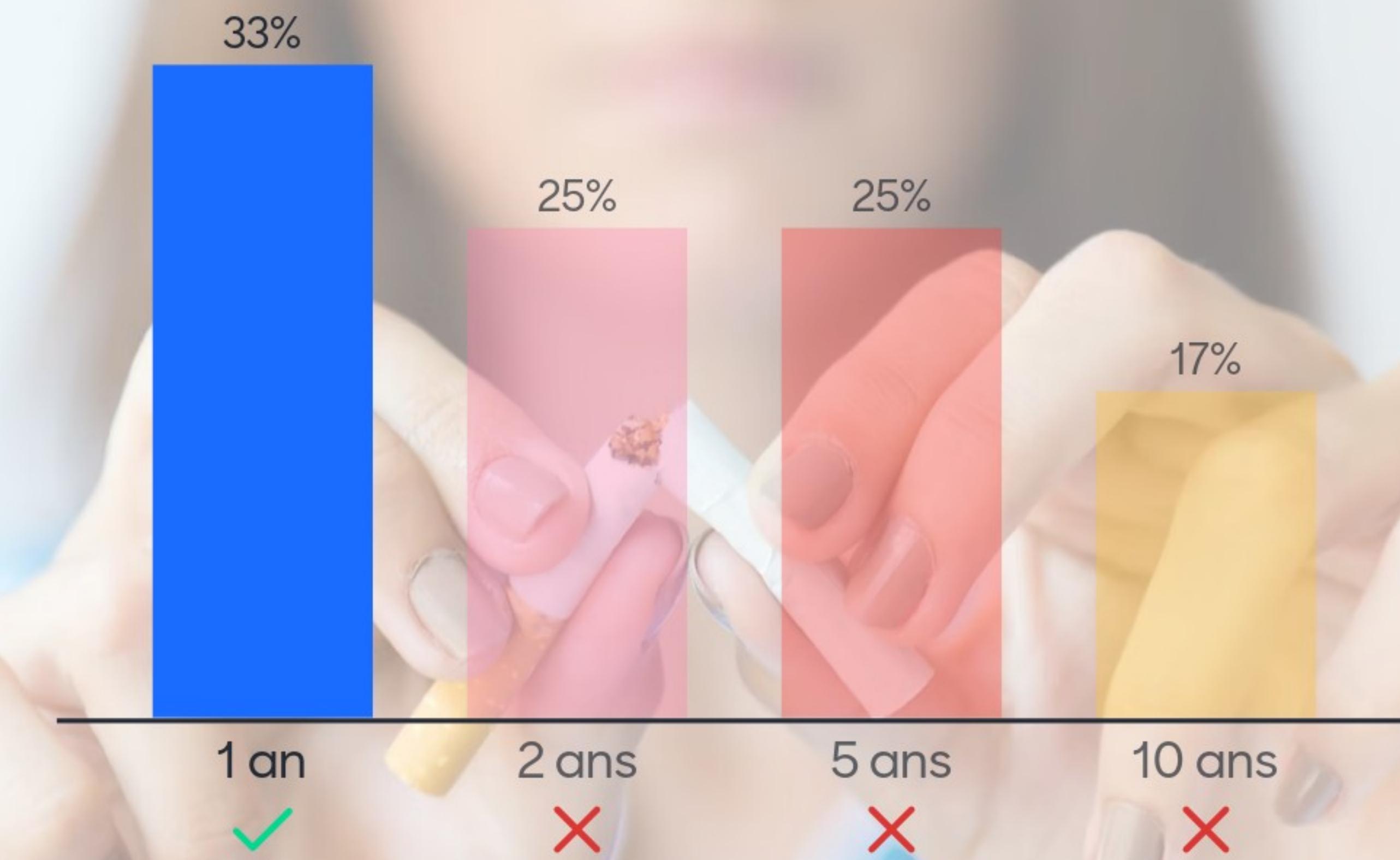


Réponse

20% - Le tabac constitue le 1er facteur de risque de cancer et est estimé responsable de 20% de l'ensemble des nouveaux cas de cancers chaque année. En 2015, chez les adultes âgés de 30 ans et plus, plus de 68000 cas de cancers étaient attribuables au tabac, dont plus de 54000 chez les hommes (28,5% de l'ensemble des nouveaux cancers) et plus de 14000 chez les femmes (9,3% des nouveaux cancers)



Après l'arrêt du tabac, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié au bout de :



Réponse

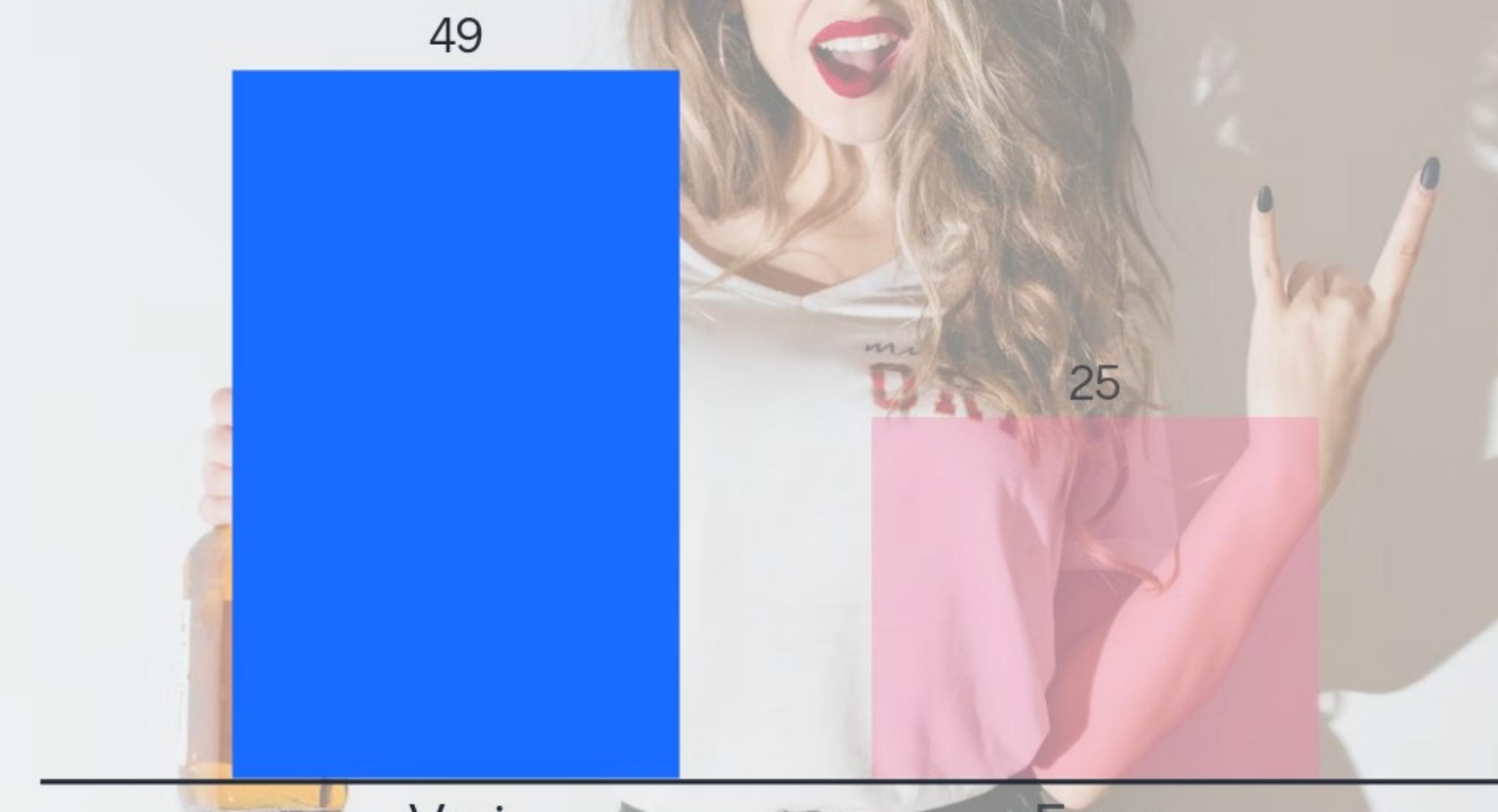
1 an après l'arrêt, le risque d'infarctus est réduit de 50%.

Le risque d'accident cardio vasculaire diminue également et équivaut à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

Après 5 ans, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. 10 à 20 ans après, l'espérance de vie redevient identique à celle d'une personne n'ayant jamais fumé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter !



A consommation équivalente, l'alcool a davantage d'effets sur les femmes :



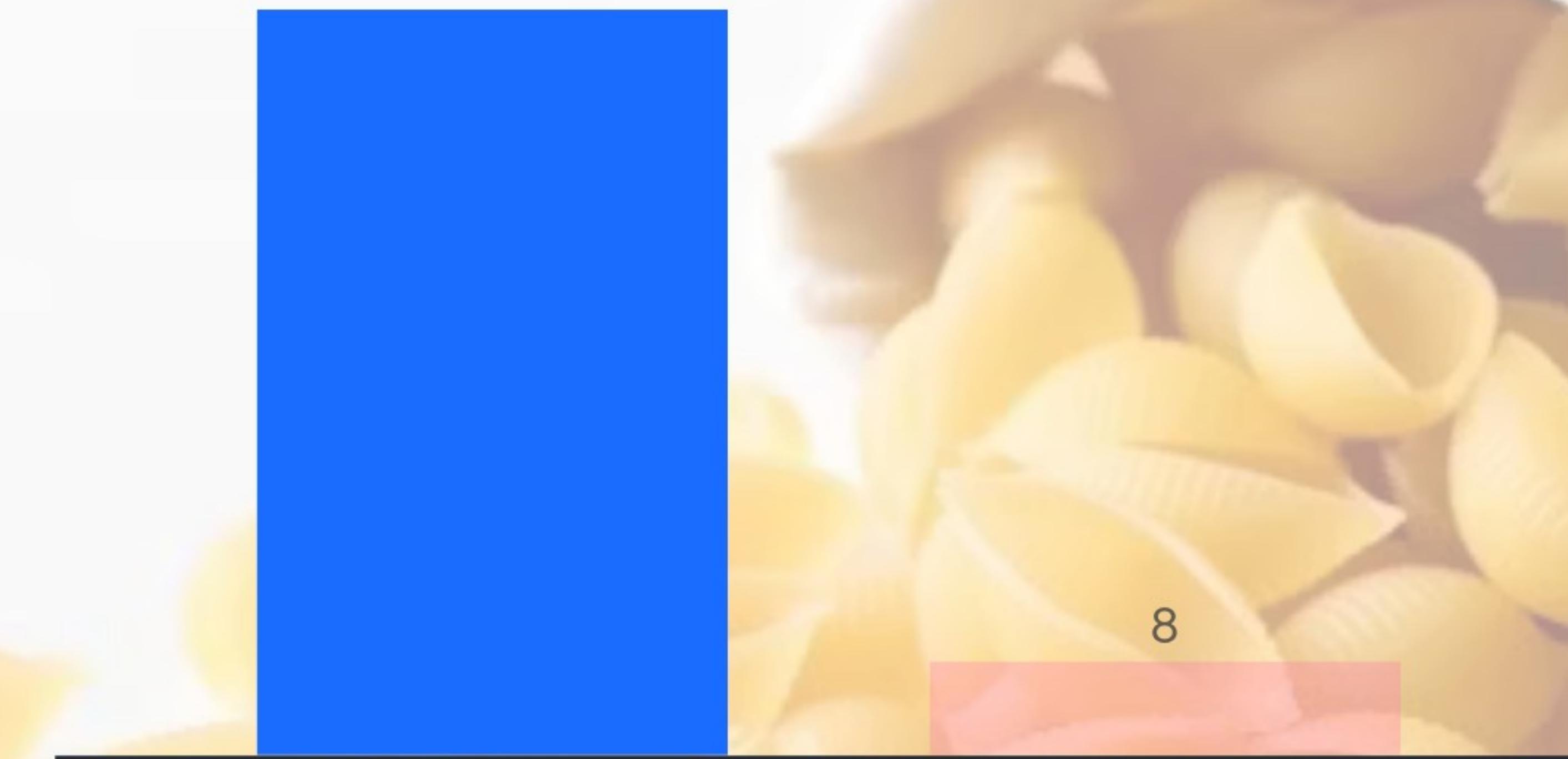
Réponse

VRAI - Cette différence est purement physiologique, elle tient au fait que le corps d'une femme contient moins d'eau que celui d'un homme. Or, l'alcool se dilue dans l'eau contenue dans le corps. Un autre facteur majorant l'alcoolémie chez la femme provient d'une dégradation moins efficace de l'alcool dans l'estomac, particulièrement lorsque la teneur en alcool de la boisson est élevée : en conséquence plus d'alcool passera dans la circulation sanguine chez la femme que chez l'homme.



Des pâtes bien cuites augmentent leur indice glycémique

64

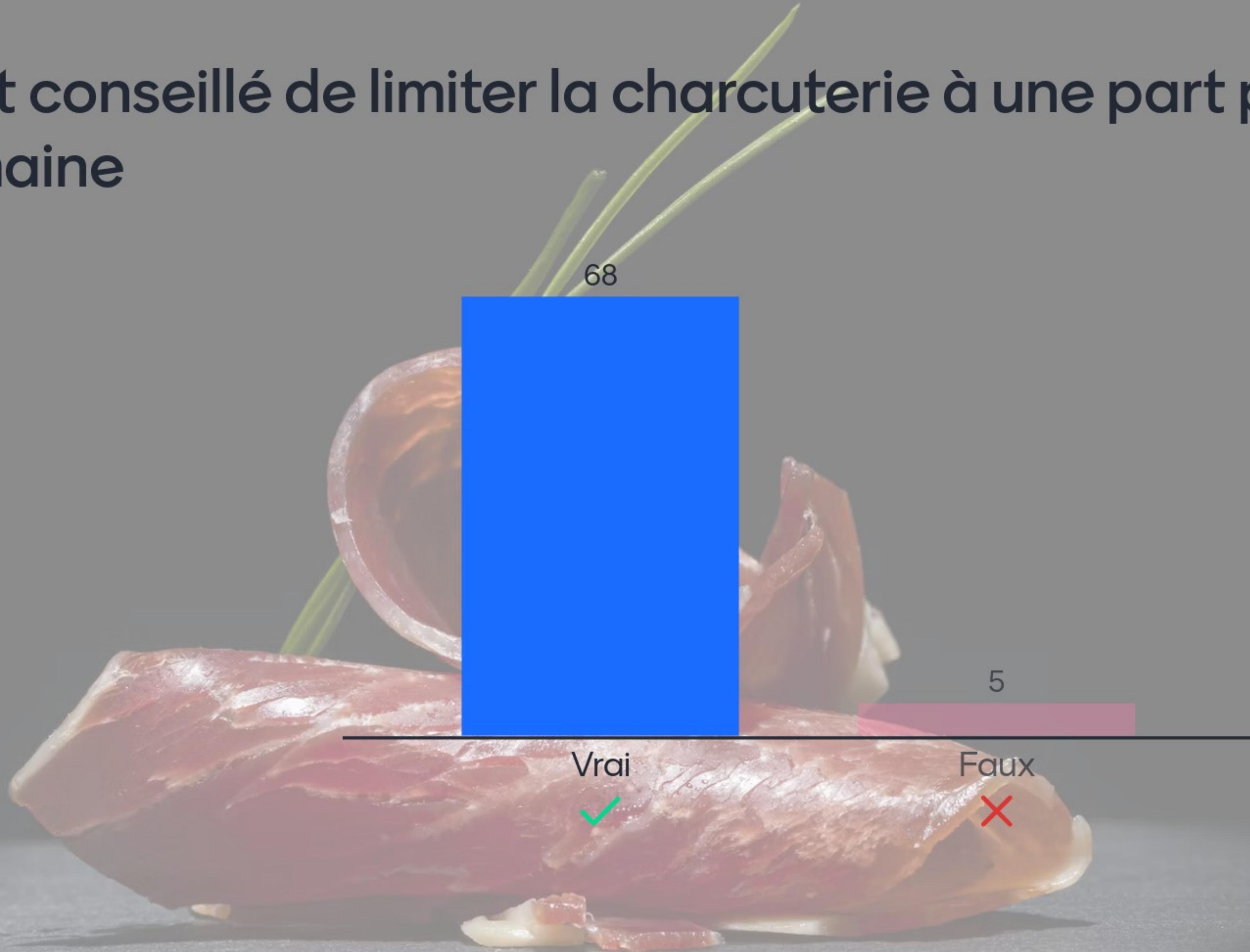


Réponse

VRAI - Une cuisson prolongée des aliments va augmenter la réponse glycémique, ce principe est également applicable pour le riz, les légumes, les fruits. Préférez la cuisson "al dente" !



Il est conseillé de limiter la charcuterie à une part par semaine

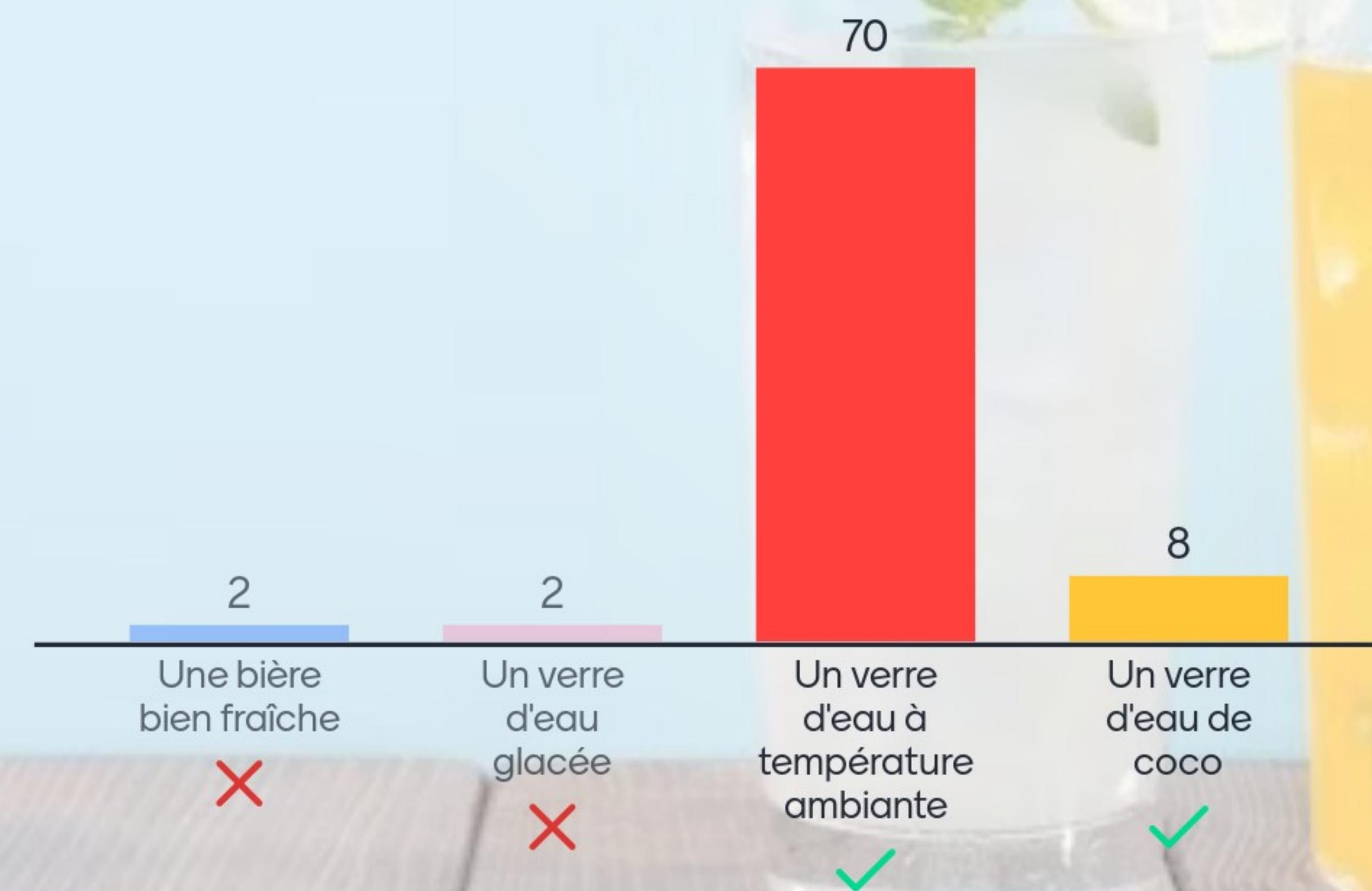


Réponse

VRAI - Les charcuteries sont riches en sel et bien souvent en graisses. De plus ce sont des graisses riches en acides gras saturés. Les charcuteries sont certes des produits « bon de goût » mais moins bons pour notre santé. Donc on vous conseille de limiter la consommation à 1 fois par semaine à hauteur de 150 g, qu'elles soient chaudes ou froides (boudin, pâté, rillettes, saucisson, etc). Les conservateurs (nitrites et nitrates) sont également soupçonnés d'être cancérigènes.



Pendant les périodes de canicule, la meilleure façon de s'hydrater est de boire :



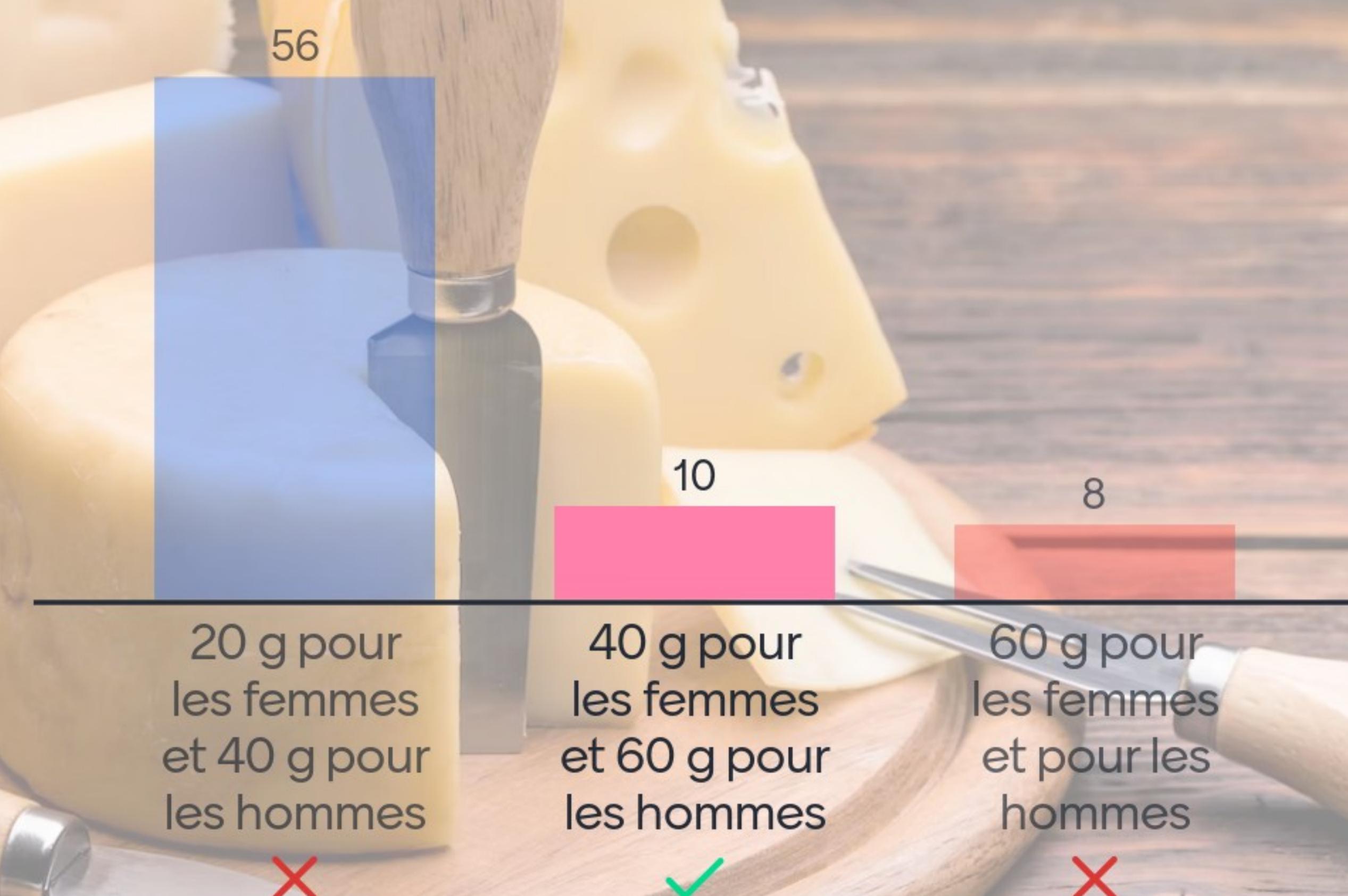
Réponse

Eau à température ambiante et eau de coco -
Sauf si l'on est en hyperthermie (température du corps supérieure à 37 °C), boire une boisson glacée a l'effet inverse de celui escompté. Si ce peut être agréable, cela donne surtout une information faussée à l'organisme, qui doit redoubler d'effort pour réchauffer le liquide ingéré, ce qui fait augmenter sa température interne. Mieux vaut consommer une boisson à température ambiante, voire tiède, pour transpirer un peu (mais pas trop) afin de thermoréguler son corps. La bière est diurétique et déshydratante en raison de l'alcool qu'elle contient.

L'eau de coco est une boisson isotonique (sa composition est proche du plasma sanguin). Elle contient des nutriments qui permettent de réguler les déséquilibres liés à la déshydratation.



La quantité maximum quotidienne conseillée de fromages par jour est de :



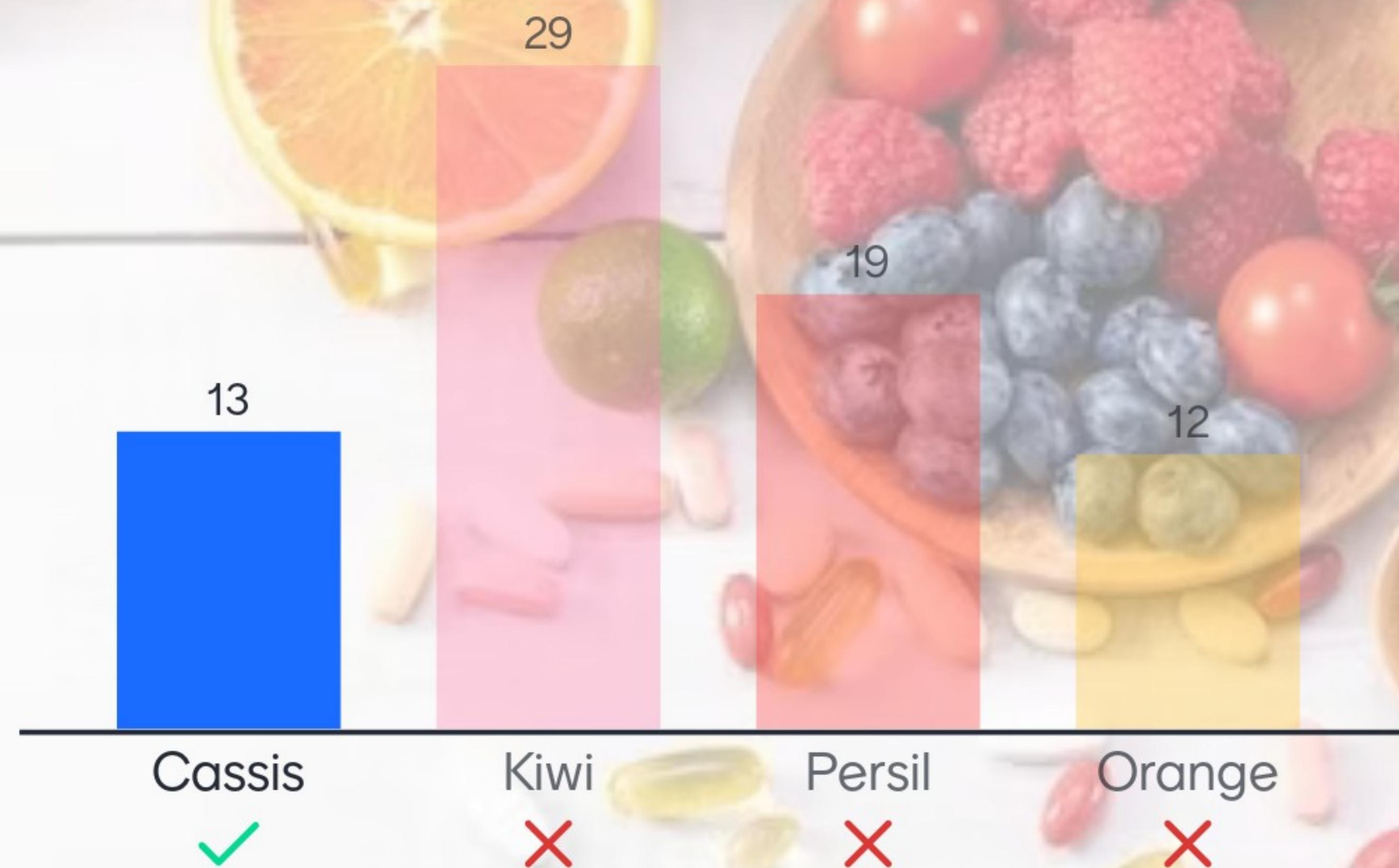
Réponse

40 g pour les femmes et 60 g pour les hommes - Car un fromage contient en moyenne 22% de lipides, avec des graisses saturés et du sel.

Si nous parlons de fromages frais, on peut en manger jusqu'à environ 100 grammes par jour. C'est le cas de la mozzarella, du fromage blanc, ou du mascarpone. Ceci équivaut environ à une demi tasse. Le fromage frais se vend généralement en petites portions d'environ 70 grammes. Cette mesure nous servira aussi de référence.



Nous avons besoin de vitamine C pour son rôle anti-fatigue et antioxydant.
Lequel de ces aliments courants en contient le plus ?



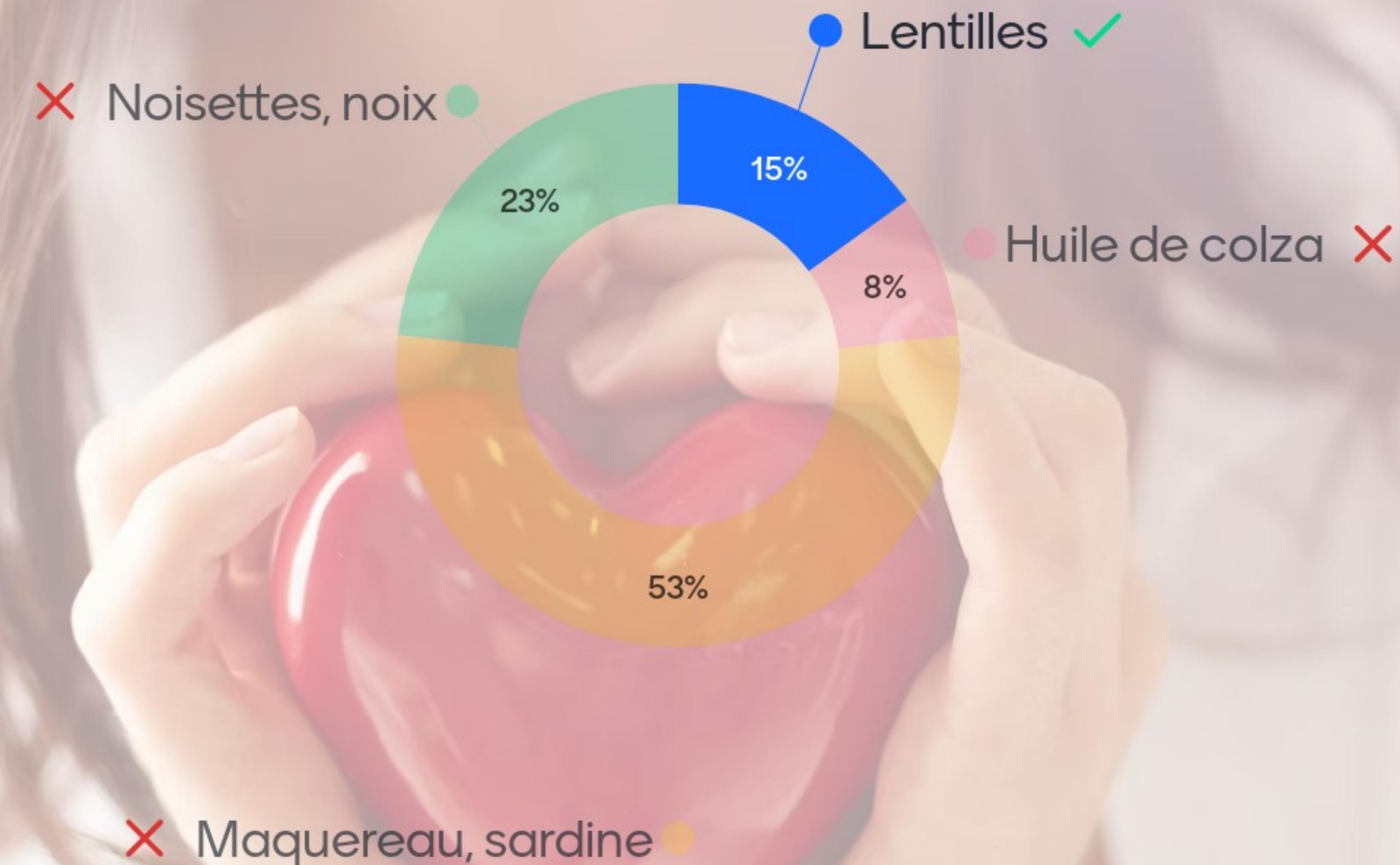
Réponse

Le cassis arrive en tête, il contient 200 mg de vitamine C pour 100g soit presque 4 fois plus que l'orange (54 mg).

Le persil est n°2 avec 190 mg et le kiwi atteint 92 mg.



Il est recommandé d'augmenter la consommation d'un des aliments pour protéger son cœur. Lequel ?

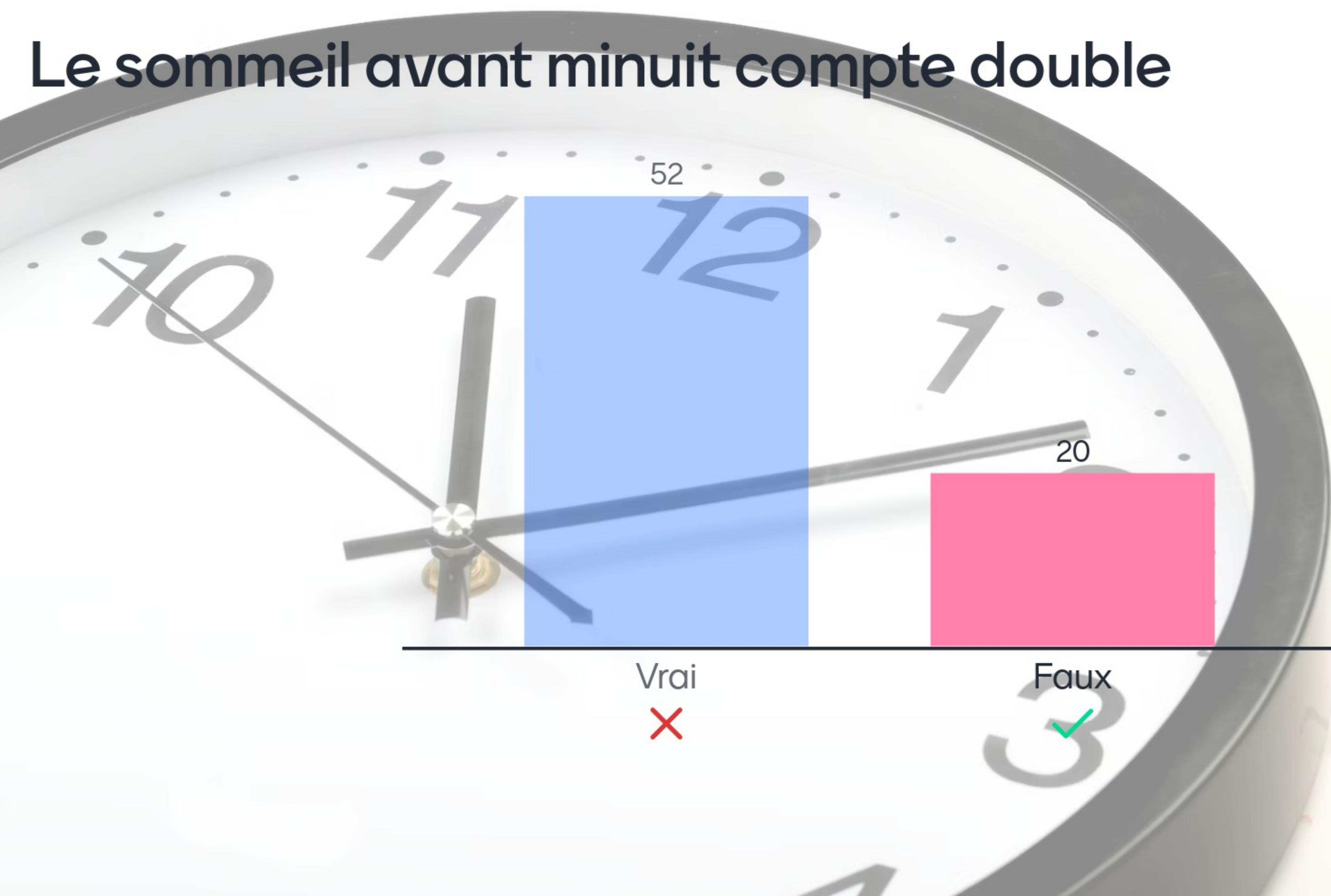


Réponse

Les lentilles - Grâce à la présence de fibres solubles, les lentilles aident à faire baisser le taux de sucre dans le sang et lutter contre le mauvais cholestérol. Cet aliment qui contient une forte dose d'antioxydants de la famille des flavonoïdes, préviendraient le risque de maladies cardiovasculaires.



Le sommeil avant minuit compte double



Réponse

FAUX. En réalité, ce sont les premières heures qui comptent double, dans la mesure où elles rassemblent la plus grande quantité de sommeil lent profond.



Le déficit de sommeil est le troisième facteur d'accidents de la route après l'alcool et la vitesse

63

Vrai



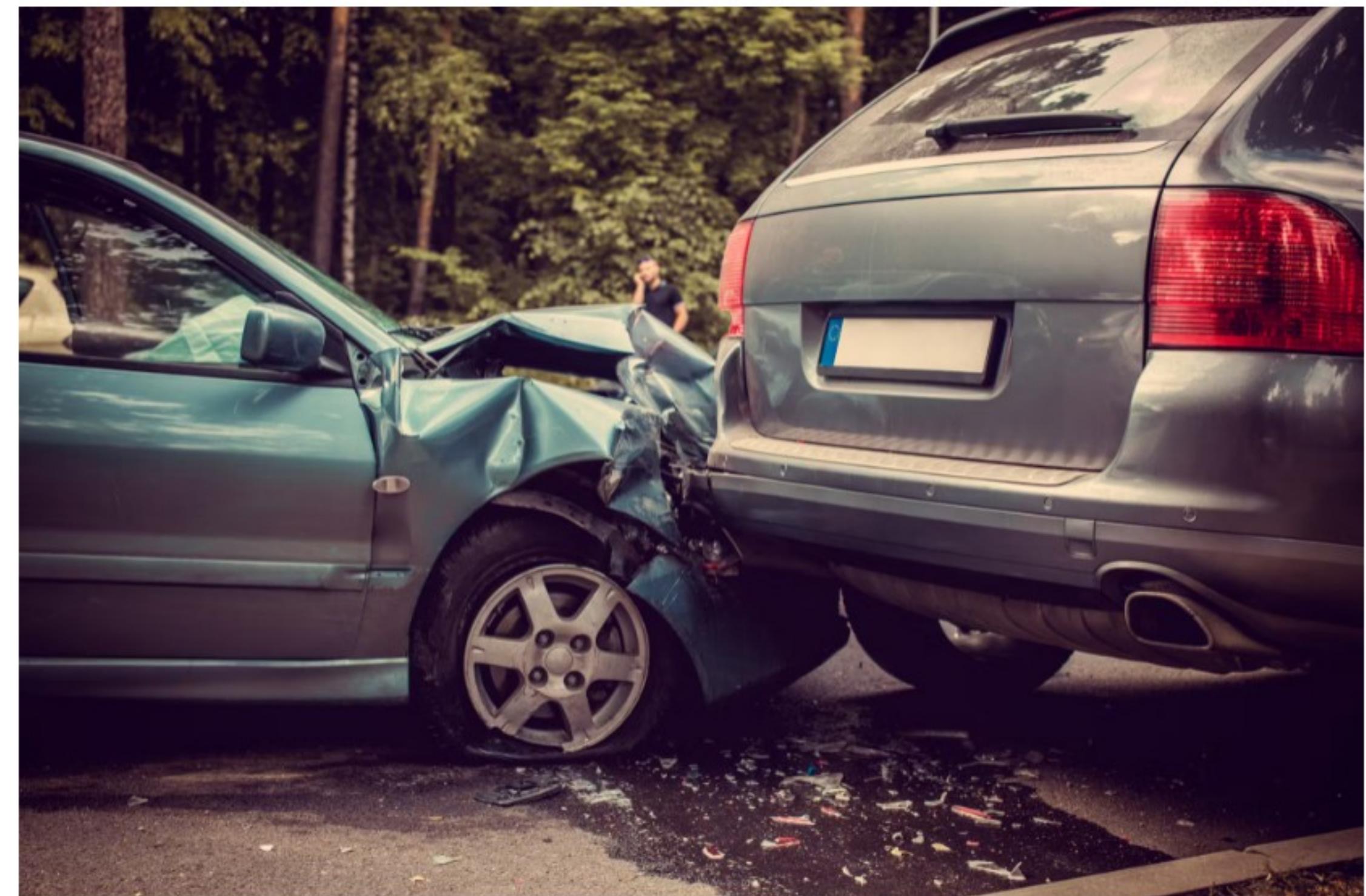
9

Faux

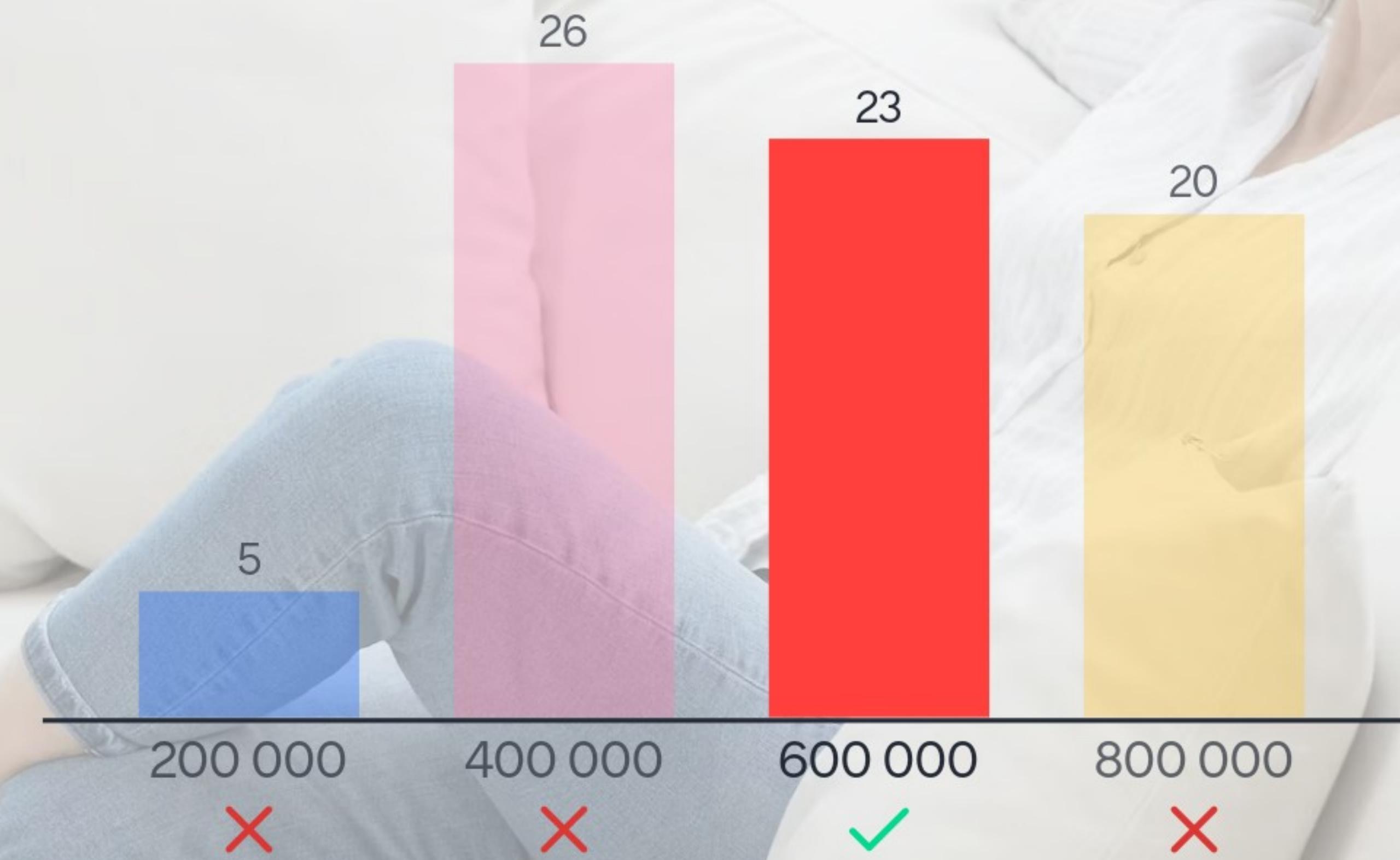


Réponse

VRAI - La somnolence au volant est le 3e facteur d'accidents de la route après l'alcool et la vitesse. On parle même « d'alcoolémie » de la fatigue. Selon la Sécurité routière dix-sept heures de veille active équivalent à 0,5g d'alcool dans le sang et le risque d'accidents est huit fois plus élevé ! N'oubliez pas de faire des pauses régulières pendant vos trajets !



En Europe, l'OMS estime le nombre de décès annuels dûs à la sédentarité à :



Réponse

600 000 - Un niveau d'activité peu élevé nuit à la santé. Selon les estimations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la sédentarité provoque 600 000 décès par an en Europe et entraîne une diminution de l'espérance de vie en bonne santé. En effet, l'inactivité physique augmente le risque de contracter un grand nombre de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers.

À l'échelle mondiale, la sédentarité constitue le 4e facteur de risque de maladies non transmissibles et on estime qu'elle est à l'origine de 3,2 à 5 millions de décès par an.



Quels sont les sports qui génèrent la plus grande sécrétion d'endorphines (effets anxiolitiques, antalgiques, amélioration transit...) ?

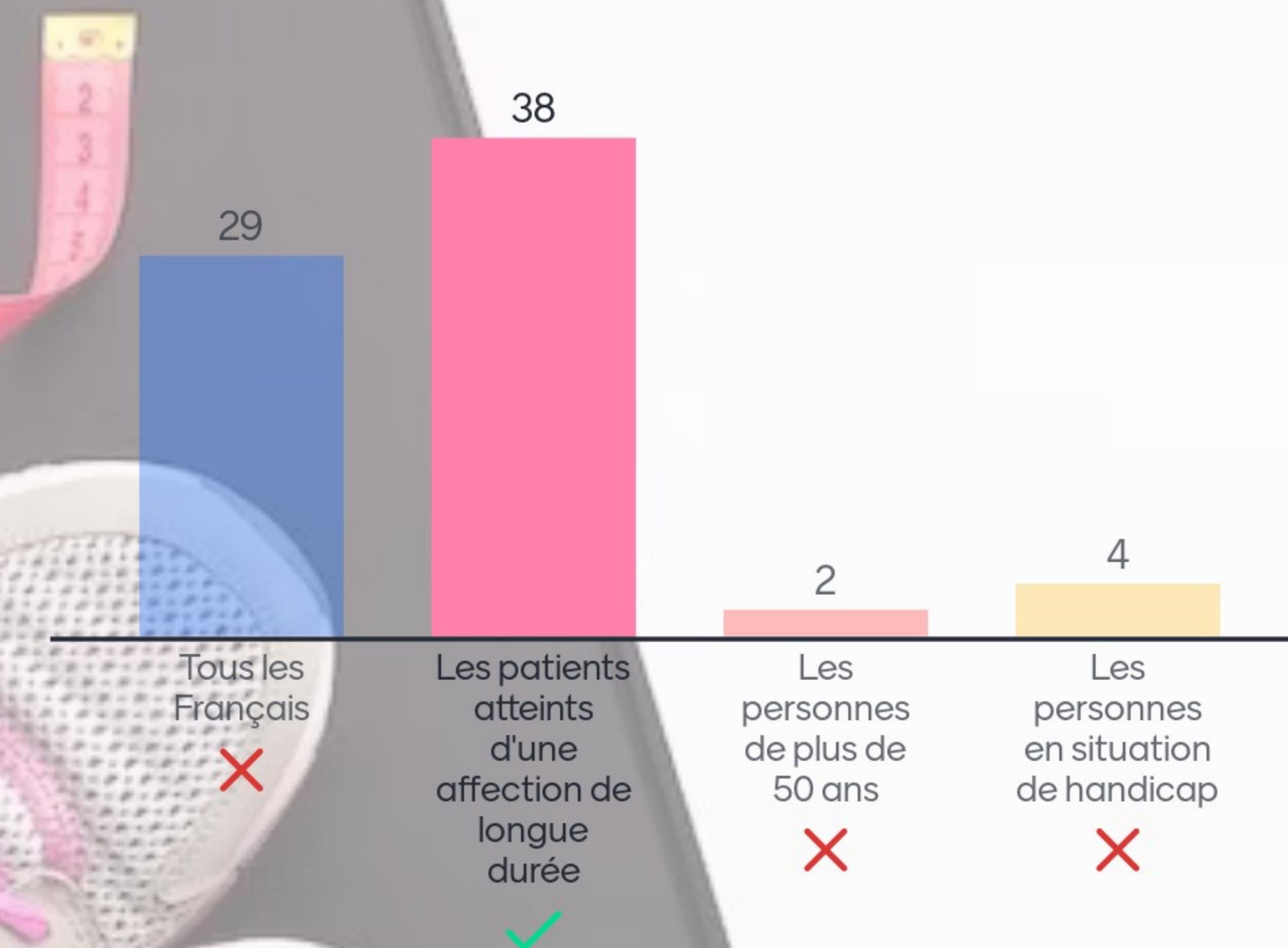


Réponse

Sports d'endurance - L'effort doit être au moins de 30 min pour ressentir les effets positifs de ce phénomène. Le rythme doit être « confortable » soit entre 50 et 70% de votre fréquence cardiaque maximale théorique. Les sports d'endurance sont à privilégier, vous aurez donc le choix entre plusieurs disciplines comme la course à pied, le cyclisme, la natation, la randonnée et bien plus encore.



Les médecins peuvent prescrire du sport sur ordonnance pour :

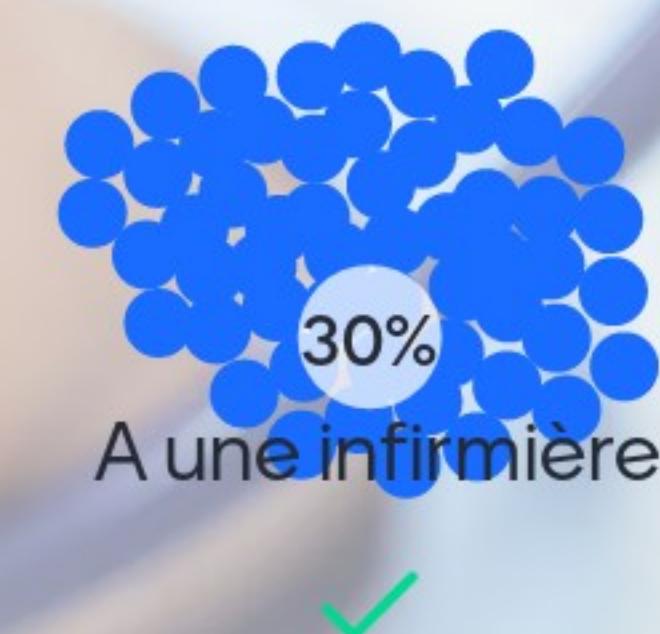


Réponse

Les personnes concernées par le décret du 30/12/2016 qui a instauré le sport sur ordonnance sont les patients dont la maladie rentre dans le cadre des Affections de Longue Durée (ALD) , une liste de 30 maladies qui font l'objet d'un soin particulier.



A qui m'adresser pour faire mesurer ma tension ?



Réponse

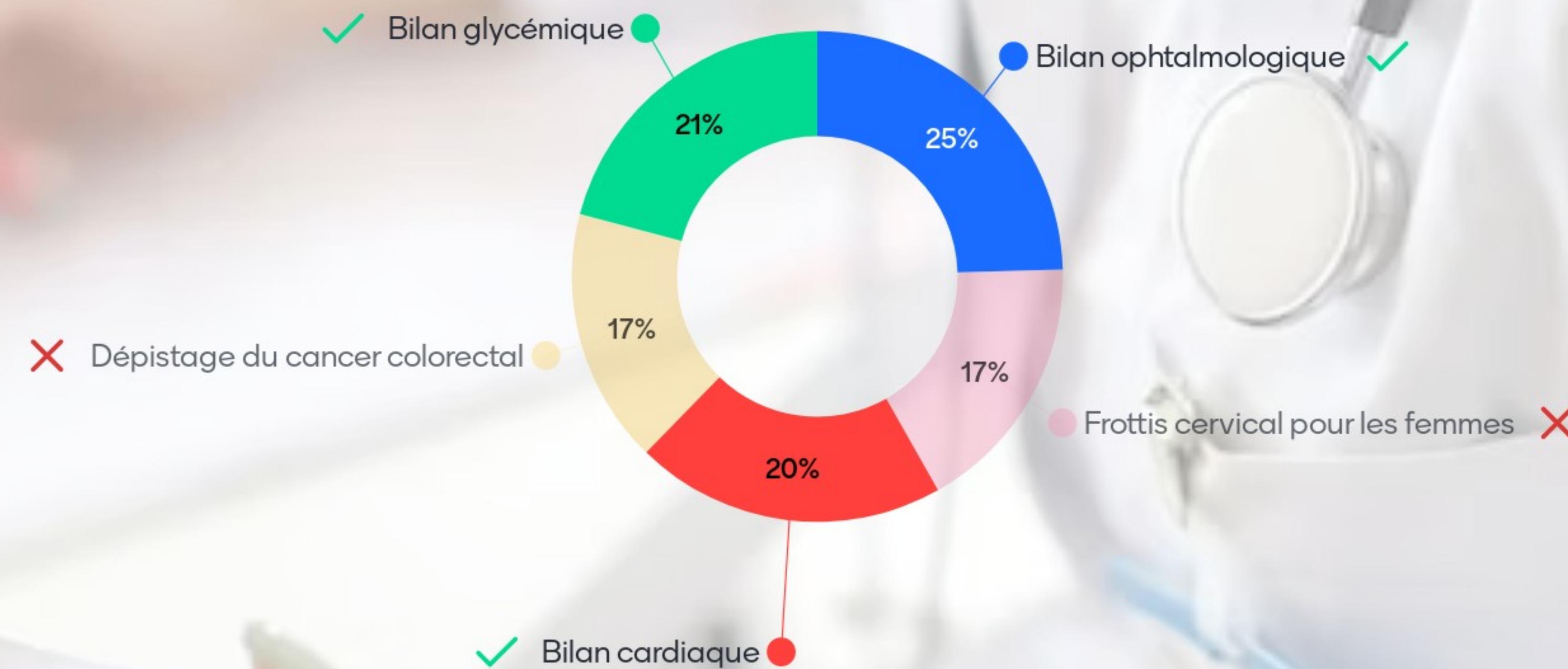
Les trois !

Les pharmaciens peuvent réaliser gratuitement quatre tests de dépistage. Un test oro-pharyngé qui consiste à prélever quelques cellules sur les amygdales avec une petite baguette, pour savoir si votre angine est virale ou bactérienne. Un autre, naso-pharyngé, permettant de dépister la grippe. Dans le cadre d'une campagne de prévention du diabète, un test capillaire peut évaluer votre taux de sucre sanguin. Et enfin, la prise de votre tension artérielle aidera à dépister ou suivre l'évolution d'une hypertension.

Ces examens ne se substituent pas au diagnostic du médecin : en fonction des résultats, le pharmacien vous conseillera de prendre rendez-vous avec votre généraliste.



A partir de 40 ans quels sont les examens médicaux conseillés ?



Réponse

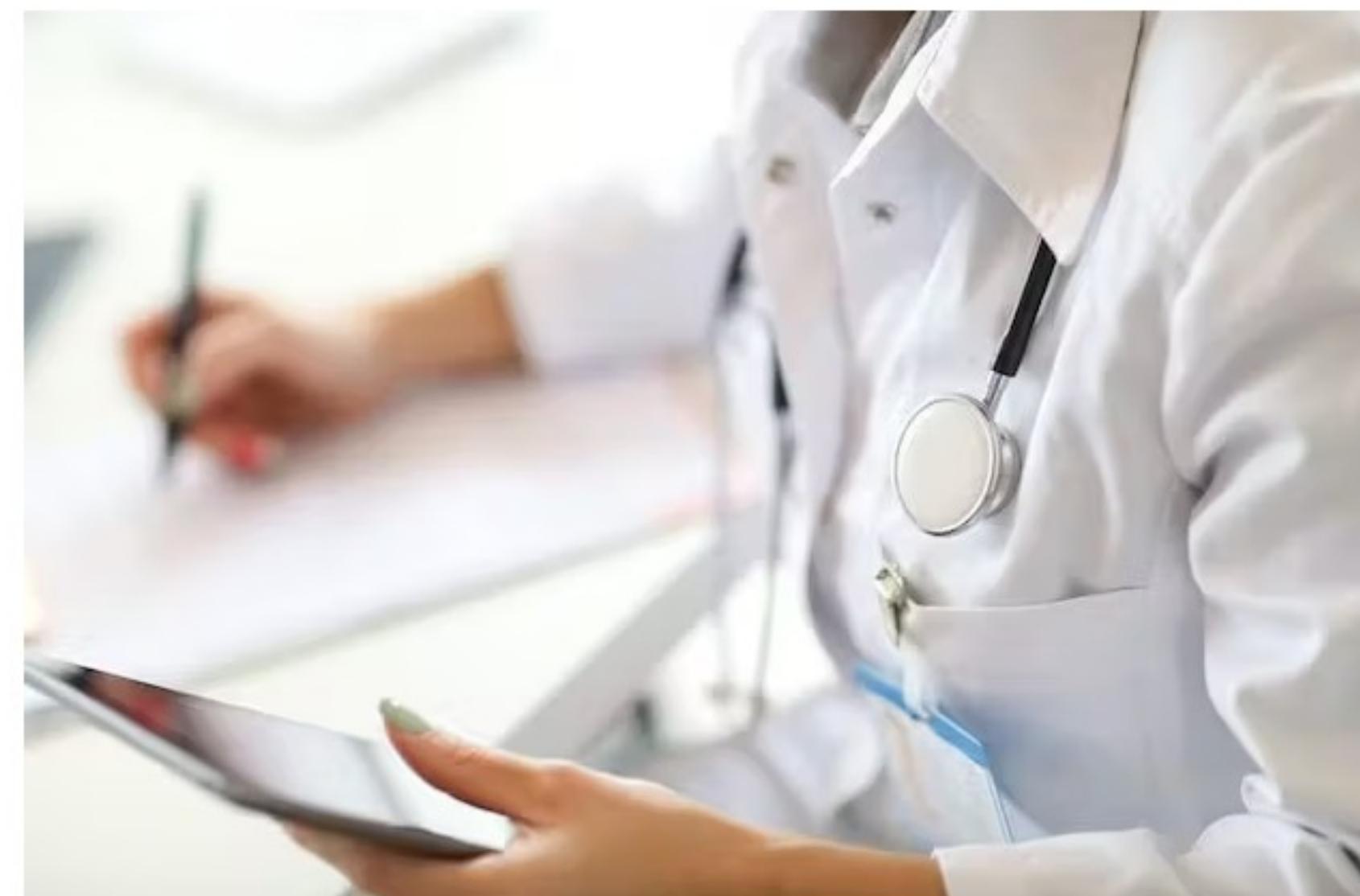
OUI - Bilan ophtalmologique : dépistage du glaucome tous les 2 ans (DMLA à partir de 55 ans)

OUI - Bilan glycémique : mesurer le taux de sucre dans le sang tous les 2 ou 3 ans à l'aide d'une prise de sang afin de détecter précocement le diabète de type 2

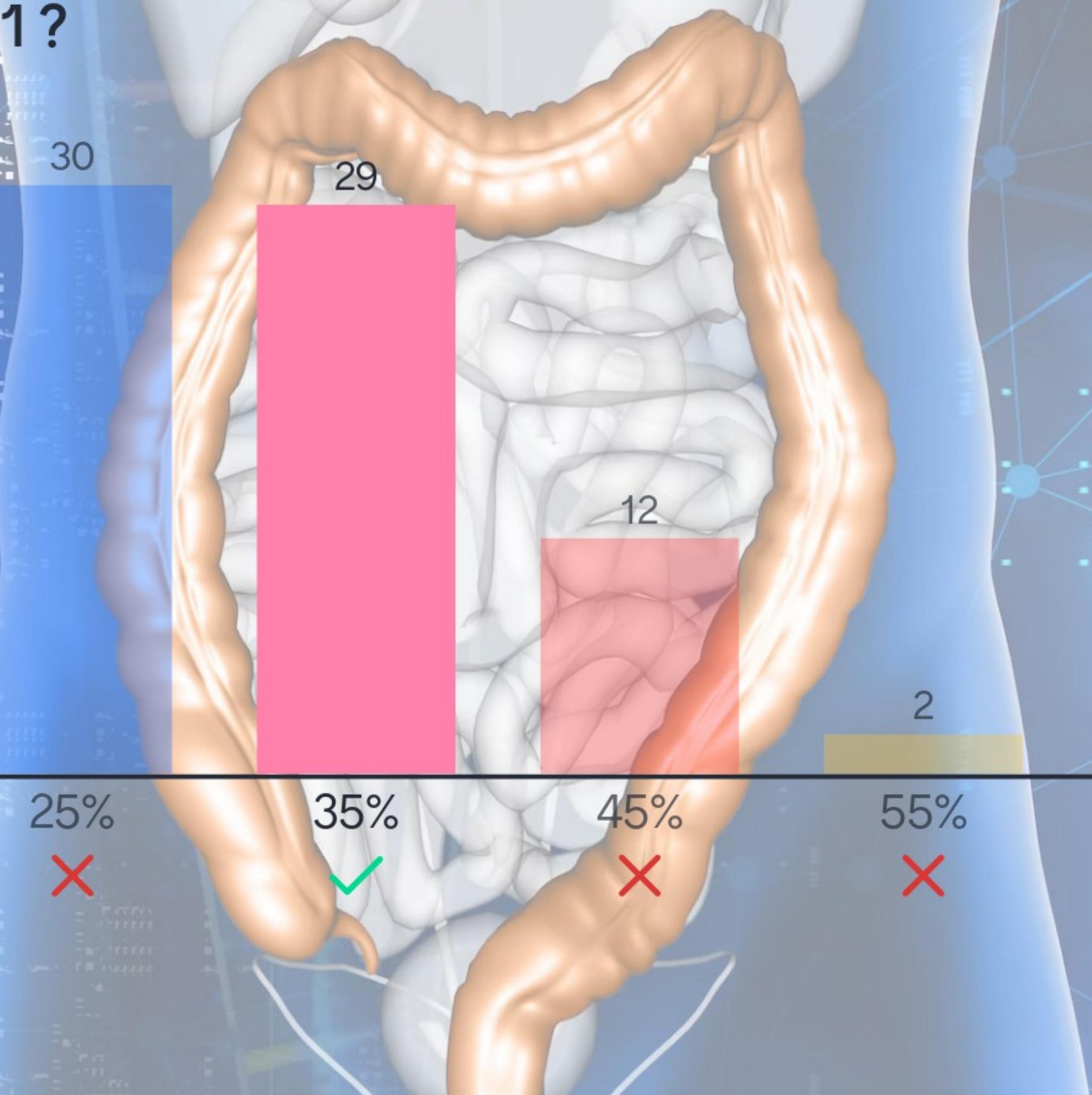
OUI - Bilan cardiaque : à partir de 45 ans

NON - Dépistage du cancer colorectal à partir de 50 ans

NON - Frottis cervical dès 20 ans pour les femmes



Quel est le pourcentage de Français (éligibles) qui a participé au dépistage du cancer colorectal en 2021 ?



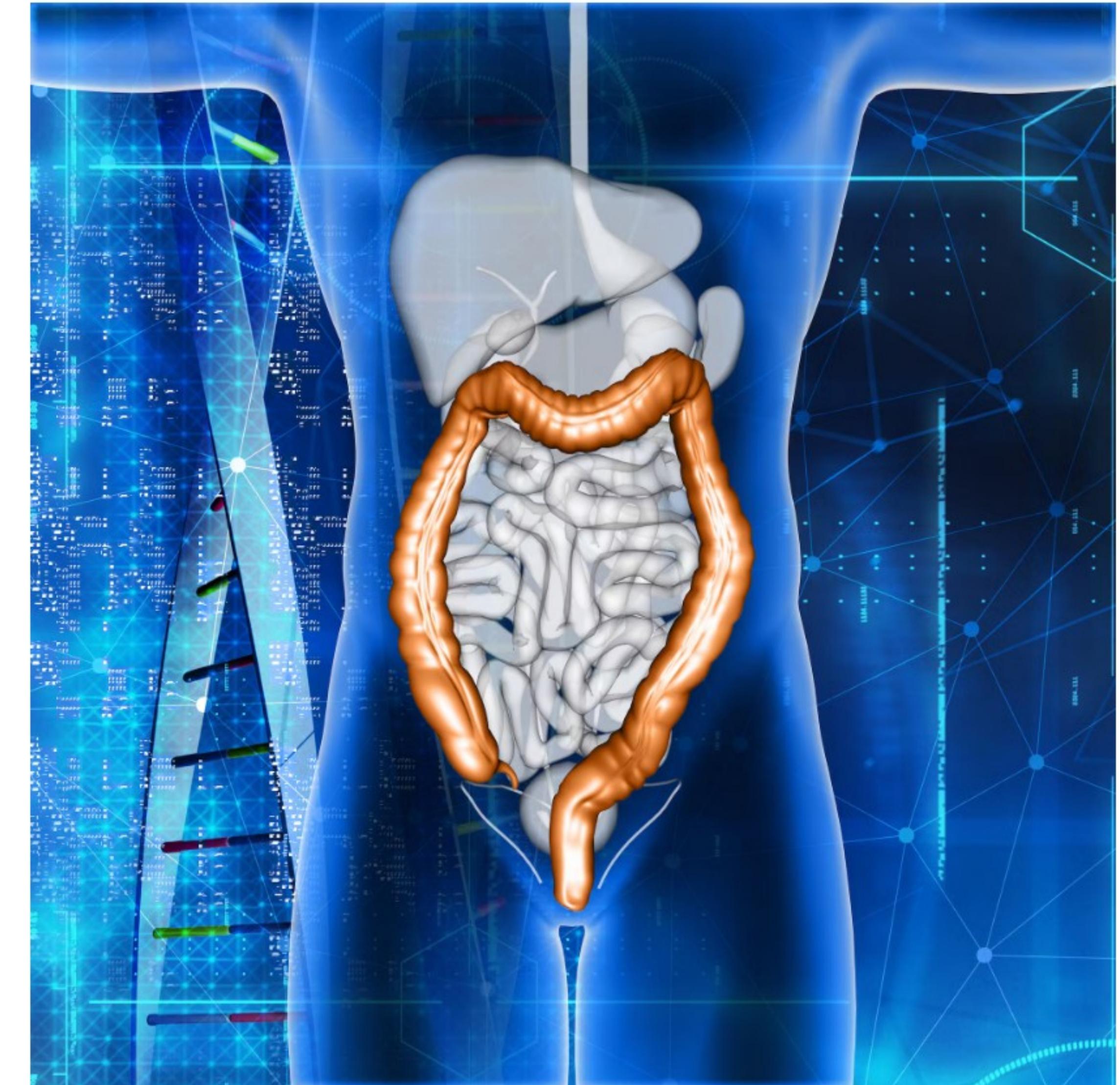
Réponse

35% - Sur les 17,7 millions de personnes éligibles (> 50 ans), 6,1 millions ont réalisé un test de dépistage du cancer colorectal en 2021-2022 représentant un taux de participation de 34,3 % versus 34,6 % en 2020-2021. Bien que stables, il s'agit, pour ces deux périodes de référence, des taux de participation les plus hauts observés depuis plus de 10 ans.

Taux de tests positifs : 3.5% (4.2% chez les hommes, 2.9% chez les femmes).

Traité dans un stade précoce, le taux de guérison est de 90%.

Pensez à vous faire dépister !



Que vous a inspiré ce questionnaire en un mot ?

69 réponses

