

Alimentation : 1/38

L'obésité est une maladie.

Alimentation : 2/38

Il y a 8 millions de personnes atteintes d'obésité en France.

Alimentation : 3/38

L'obésité peut être responsable de décès.

Alimentation : 4/38

L'excès de nourriture est la seule cause d'obésité.

Alimentation : 5/38

L'obésité ne génère pas de dépenses de santé pour la société.

Alimentation : 6/38

Les personnes atteintes d'obésité ne rencontrent pas d'obstacles au quotidien.

Alimentation : 7/38

Il existe différents traitements pour guérir l'obésité.

Alimentation : 8/38

La boulimie et l'anorexie sont des troubles du comportement alimentaire.

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

Alimentation : 9/38

La boulimie et l'anorexie ne concernent que les filles.

Alimentation : 10/38

Les régimes ne sont pas la solution à l'obésité et au surpoids.

Alimentation : 11/38

Il est recommandé de prendre au minimum 20 minutes pour manger..

Alimentation : 12/38

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

Alimentation : 13/38

Le slogan "mangez 5 fruits et légumes par jour" signifie qu'il faut manger 5 fruits + 5 légumes différents par jour.

Alimentation : 14/38

Manger des fruits et légumes régulièrement protège du cancer.

Alimentation : 15/38

Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont moins bons pour la santé que les fruits et légumes frais.

Alimentation : 16/38

Il est préférable de manger des fruits et légumes "bio" même si c'est moins que les 5 portions quotidiennes recommandées.

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

Alimentation : 17/38

Les protéines permettent de développer les muscles.

Alimentation : 18/38

Le jambon est composé de protéines, bonnes pour l'organisme.

Alimentation : 19/38

La consommation de viande "blanche" est à privilégier par rapport à la consommation de viande "rouge".

Alimentation : 20/38

Les féculents font partie de la famille des sucres lents.

Alimentation : 21/38

Les céréales sont des féculents.

Alimentation : 22/38

Les personnes intolérantes au lactose ne peuvent pas consommer de yaourts.

Alimentation : 23/38

Il est recommandé de manger 2 à 3 produits laitiers par jour.

Alimentation : 24/38

La crème fraîche et le beurre sont des produits laitiers.

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO**  
**INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

Alimentation : 25/38

L'huile et le beurre sont tous les deux mauvais pour la santé.

Alimentation : 26/38

L'huile d'olive est moins grasse que l'huile de palme.

Alimentation : 27/38

Il est recommandé de manger une petite poignée (6 à 8) d'oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc.) par jour.

Alimentation : 28/38

Une canette de soda contient des sucres dont le cerveau a besoin pour fonctionner.

Alimentation : 29/38

Si je consomme des produits « light » je ne risque pas le surpoids ou l'obésité.

Alimentation : 30/38

Boire un jus de fruit revient à manger un fruit.

Alimentation : 31/38

Il est recommandé de boire au moins 1,5 Litres d'eau par jour.

Alimentation : 32/38

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet en France.

**INFO  
INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO  
INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO  
INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO  
INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO  
INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

**INFO  
INTOX**

**îledeFrance**   
prévention | santé | sida

Alimentation : 33/38

Une activité physique régulière permet de prévenir les risques d'obésité et de surpoids.

Alimentation : 34/38

La pratique d'une activité physique régulière permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Alimentation : 35/38

Se promener dans un parc est une activité physique.

Alimentation : 36/38

Faire deux séances de sport intensives dans la semaine est plus intéressant que marcher 20 minutes chaque jour.

Alimentation : 37/38

Si je ne mange pas de protéines animales, j'aurai des carences alimentaires.

Alimentation : 38/38

Les personnes *Vegan* ou *Végétaliennes* ont le même régime alimentaire.