

## Concours Bilan de santé

1. Combien de fois par jour est-il recommandé de consommer des farineux/féculeux ?

- maximum 1 fois     maximum 2 fois     minimum 3 fois     minimum 4 fois

2. Quelles sont les deux huiles à privilégier ?

- tournesol et colza     olive et noix     colza et olive     noix et tournesol

3. Qu'est-ce que les fruits et légumes peuvent apporter de bénéfique à la santé ? (plusieurs réponses possibles)

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> de l'acide folique | <input checked="" type="checkbox"/> des anti-oxydants | <input checked="" type="checkbox"/> du $\beta$ -carotène | <input checked="" type="checkbox"/> du croquant          |
| <input checked="" type="checkbox"/> de l'eau           | <input checked="" type="checkbox"/> des fibres        | <input checked="" type="checkbox"/> des flavonoïdes      | <input checked="" type="checkbox"/> du goût              |
| <input checked="" type="checkbox"/> du lycopène        | <input checked="" type="checkbox"/> du plaisir        | <input checked="" type="checkbox"/> du potassium         | <input checked="" type="checkbox"/> de la pro-vitamine A |
| <input checked="" type="checkbox"/> de la vitamine C   |   |  |  |

4. La parodontite à un stade avancé peut causer la perte des dents car la maladie détruit l'os qui soutient la dent.  vrai     faux

5. Le saignement des gencives pendant le brossage, les gencives rouges, l'enflure, la mauvaise haleine et la sensibilité des gencives sont des signes de parodontite.

- vrai     faux

6. Une visite régulière chez votre hygiéniste dentaire ou votre dentiste, le brossage fréquent des dents et l'utilisation du fil dentaire s'avèrent de bons moyens pour prévenir la parodontite.

- vrai     faux

7. Une parodontite non traitée, peut augmenter les risques de maladies du cœur.

- vrai     faux

8. Quelles sont les 4 recommandations minimales pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé ?

- a) *pratiquer une activité physique*    b) *d'intensité moyenne*  
c) *tous les jours*    d) *pendant une demi-heure au moins*

9. Quelle est la proportion de fumeurs dans la population générale en Suisse ?

- 32%     25%     45%

10. Quel est le temps nécessaire, après avoir arrêté de fumer, pour que le taux de monoxyde de carbone se normalise dans le sang ? (=gaz toxique présent dans la fumée de cigarette)

- 2 semaines     24 à 48 heures     jamais

11. En Suisse, quel est environ le pourcentage de la population présentant une consommation d'alcool à risque pour la santé ?

- 1%     5%     10%     25%

12. Pour une femme, quelle est la consommation journalière d'alcool à partir de laquelle on considère qu'il existe un risque pour la santé ? *un verre d'alcool par jour (7 par sem)*

13. Madame K. Yenne a reçu, il y a deux semaines, une lettre de la fondation pour le dépistage du cancer du sein l'invitant à faire une mammographie. Elle est partie en vacances sans y répondre. Durant ses vacances, elle ressent un matin une douleur et palpe une bosse dure dans son sein droit. Selon vous, cette femme devrait :

- Ne pas y prêter attention.  
 Consulter son médecin traitant ou son gynécologue.  
 Attendre 2 mois pour voir si la bosse disparaît.  
 Reprendre la lettre adressée par la fondation pour le dépistage du cancer du sein et prendre rendez-vous pour dépister cette bosse.

14. Lorsque vous participez au programme de la fondation pour le dépistage du cancer du sein, vous remarquez les faits suivants :

- le radiologue n'est pas présent au moment où votre examen est effectué. Pourquoi selon vous ?

- Ce n'est pas un radiologue qui lit les mammographies.  
 Deux radiologues vont successivement lire chaque mammographie, en se basant uniquement sur l'examen radiologique et sans procéder à un examen clinique des seins.  
 Les radiologues de la fondation du dépistage du cancer du sein n'examinent que les femmes avec une mammographie anormale.

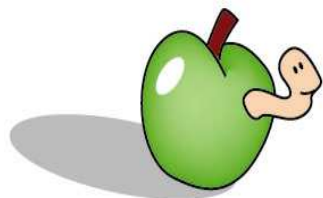
- Vous devez attendre plusieurs jours avant de connaître le résultat de la mammographie, pourquoi selon vous ?

- La fondation qui gère le dépistage d'un grand nombre de femmes (plusieurs milliers) ne peut pas offrir un service aussi rapide qu'un dépistage effectué par un institut de radiologie indépendant (en dehors du programme de la fondation).  
 Seules les femmes dont la mammographie montre une anomalie attendent plusieurs jours avant de recevoir le résultat.  
 La contrainte imposée par le fait que chaque mammographie doit être lue successivement par deux radiologues explique qu'il faille attendre plusieurs jours pour que les femmes soient informées du résultat de leur examen. Il n'est en effet pas possible matériellement que les deux radiologues lisent la mammographie immédiatement après qu'elle ait été réalisée.

- Vous ne gardez pas le cliché de la mammographie. Pourquoi selon vous ?

- Le cliché de la mammographie est détruit tout de suite.  
 La comparaison entre les clichés de mammographies constitue une source d'information tellement importante pour les radiologues, lors d'un dépistage du cancer du sein, que la fondation préfère gérer elle-même l'archivage de ces clichés afin de s'assurer qu'ils ne s'égareront pas.





**Les prix de notre concours sont offerts par:**

Un bon moyen de maintenir ou retrouver sa santé:  
Les bains du centre thermal d'Yverdon-les-Bains

Thermalp, Les bains d'Ovronnaz

Centre thermal, Lavey-les-Bains

Holmes Place, Lausanne

Aquaparc, Le Bouveret

**Les gagnants du concours seront avisés  
personnellement.**