

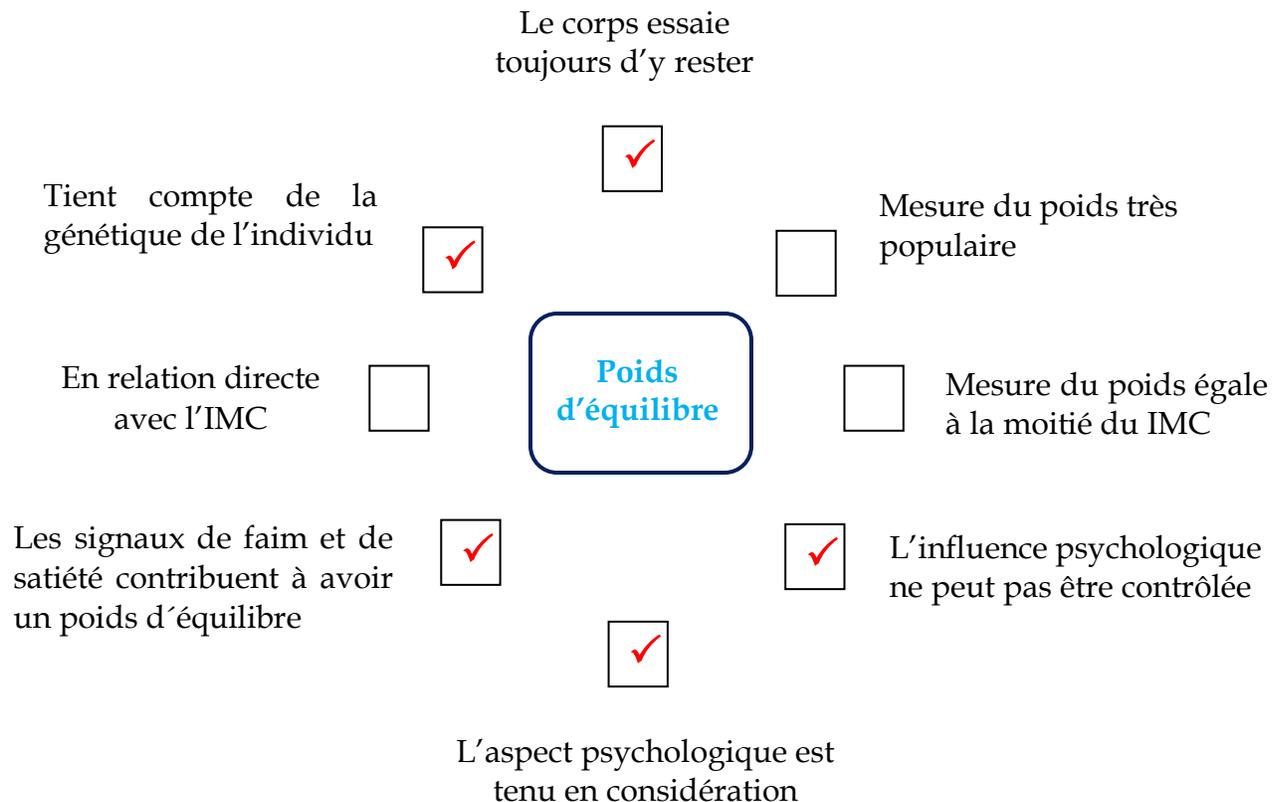


Lisez attentivement les questions avant d'écouter la chronique



Écoutez et faites les exercices

## I. Cochez les caractéristiques du poids d'équilibre.



## II. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).

1. **F** Il n'est pas normal que les personnes aient des fluctuations dans leur poids.
2. **F** La digestion, le cycle menstruel et le niveau d'hydratation sont les seuls facteurs qui contribuent à la variation du poids.
3. **F** Une lutte constante contre le surpoids est fatigante mais effective dans tous les cas.
4. **V** Une cause de la faillite de plusieurs régimes est qu'ils sont construits d'une manière peu réaliste à long terme.
5. **F** Si l'on mange sans cesse, le poids n'augmentera pas au-delà du poids d'équilibre.
6. **V** Établir une relation saine avec la nourriture peut conduire à atteindre le poids d'équilibre.
7. **F** Le plaisir de la vie, c'est manger sans limitations pendant peu de temps.
8. **V** En théorie, avoir de petits écarts sporadiques des bonnes habitudes alimentaires ne devrait pas avoir d'effets sur le poids.
9. **V** Respecter les signaux de faim et de soif  $\frac{3}{4}$  du temps permet de maintenir le poids naturel.

### III. Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.

- Le poids d'équilibre est programmé psychologiquement et c'est le poids que l'on aura toute la vie.
- ✓ Le poids d'équilibre n'est pas fixe : il peut subir des modifications.
- ✓ L'âge de l'individu a une influence sur le poids d'équilibre.
- ✓ Le taux de multiplication des cellules graisseuses est différent selon les individus, ce qui fait que quelques personnes grossissent plus facilement.
- ✓ L'ingestion d'une quantité d'énergie au-delà des besoins est un facteur favorisant le grossissement de l'individu.
- Si les cellules adipeuses grandissent, le grossissement de l'individu sera irréversible.
- Un régime répété de perte rapide de poids n'a pas d'effets sur le poids naturel.
- ✓ Ne pas passer par un régime de perte rapide de poids et maintenir un poids assez stable offre plus de possibilités à continuer avec leur niveau d'équilibre.
- ✓ Rester dans son poids génétique est un marqueur de santé.
- ✓ Selon l'OMS, la santé implique des aspects physique, psychologique et social.