Quiz

Testez vos connaissances sur le gaspillage alimentaire :

1/ Quelle est la part de nourriture jetée au niveau mondial ?
A. 20 %
B. 25 %
C. 33 %

2/ Quel est l'aliment le plus gaspillé par les consommateurs ?
A. Le pain
B. Les légumes
C. Les fruits

3/ Jeter un pain rassis équivaut à :
A. Tirer une chasse d'eau
B. Prendre une douche
C. Prendre un bain

4/ La viande bio émet... de carbone que la viande traditionnelle ?
A. Moins
B. Plus
C. Autant

5/ Comment est fixée la DLC, la date limite de consommation ?
A. Par une directive européenne
B. Par l'État
C. Par le fabricant

Réponses :
1/ Réponse C : 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont jetées chaque année soit un tiers des aliments produits sur la planète.

2/ Réponse B : Les légumes représentent 31 % de la nourriture jetée.

3/ Réponse C : Il faut 1 000 litres d'eau pour produire un kilo de farine, chaque baguette jetée à la poubelle correspond à une baignoire entière.

4/ Réponse C : La culture bio utilise moins d'engrais chimiques, mais nécessite plus de surface agricole.

5/ Réponse C : C'est le fabricant qui détermine la durée de conservation.

©Shutterstock

© Getty Images

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Jusqu'à quel âge peut-on faire du sport ?

Marina Carrère d'Encausse :
Il n'y a aucune limite ! On peut faire du sport toute sa vie, mais il faut évidemment que l'intensité et le rythme de l'activité pratiquée soient adaptés à la condition physique. D'ailleurs, quand on interroge les Français sur l'âge maximum jusqu'auquel on peut faire du sport, deux tiers répondent qu'on peut en faire après 70 ans et 34 % affirment même que l'on peut faire du sport après 80 ans (sondage Ipsos, 2015). L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) rappelle que chez les personnes âgées l'activité physique apporte des améliorations quant à *« la mortalité toutes causes confondues, la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, l'hypertension, certains cancers, le diabète de type 2, la santé mentale, la santé cognitive et le sommeil »* et qu'elle *« contribue à prévenir les chutes et les blessures associées, ainsi que le déclin de l'état osseux et de la* capacité fonctionnelle *»*. L'OMS recommande ainsi aux plus de 65 ans de pratiquer chaque semaine au moins *« 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée »* (marche rapide, jardinage, danse, vélo ou natation « plaisir », par exemple) ou *« au moins 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité soutenue »* (marche en côte, randonnée en moyenne montagne, bêchage, jogging, vélo ou natation « sportive », etc.).

→ **Capacité fonctionnelle** : capacité d'un individu à effectuer des tâches physiques (marcher, porter, pousser, etc.).