



La nutrition et le bien-être



Corrigé

I. Associez la fonction à la vitamine ou au minéral.

A) Vitamine A		1) l'absorption du fer et le fonctionnement du système immunitaire
B) Vitamine C		2) les os et les dents solides
C) Vitamine D		3) renforcement du système immunitaire et la lutte contre les infections
D) Vitamine B12		4) normalisation des taux du calcium et du phosphore
E) Calcium		5) croissance des os et des tissus qui recouvrent plusieurs parties du corps
F) Fer		6) formation des globules sanguins et le bon fonctionnement des nerfs
G) Magnésium		7) solidification des os et des dents
H) Zinc		8) transport de l'oxygène aux cellules

A	B	C	D	E	F	G	H
5	1	4	6	2	8	7	3

II. Dans quel ordre entendez-vous les phrases suivantes :

- a) **8** une promenade
- b) **2** un long bain
- c) **11** une activité aimée pour commencer la journée
- d) **12** le jardinage
- e) **5** de la danse
- f) **1** un thé
- g) **10** des messages positifs
- h) **7** une pause des appareils électroniques
- i) **4** des jeux
- j) **9** du yoga doux
- k) **3** la lecture d'un bon livre
- l) **15** un cadeau
- m) **13** le dessin ou la peinture

n) 6 un désabonnement digital

o) 14 une tenue confortable

III. Cochez les maladies associées au stress, mentionnées dans la chronique.

- allergies
- anxiété
- arrêt cardiorespiratoire
- asthme
- convulsions
- dépression
- diabète
- faiblesse
- hypertension
- hypoglycémie
- insomnie
- manque de concentration
- maux de tête
- syndrome du colon irritable
- vertige