

Initiation à la Nutrithérapie

Santé Et Nutrition · Practice Test · 10 Questions

1. Quel est le rôle principal des mitochondries dans nos cellules ?

- A) Stockage des graisses
- B) Production d'énergie (ATP)
- C) Digestion des protéines
- D) Synthèse des hormones

2. Quelle est la fonction principale du microbiote intestinal ?

- A) Production de vitamines
- B) Digestion et barrière de défense
- C) Stockage du fer
- D) Régulation de la vue

3. Pourquoi la viande trop cuite (barbecue, grill) est-elle considérée comme nocive ?

- A) Elle contient trop de sel
- B) Elle produit des substances mutagènes et cancérigènes
- C) Elle est trop riche en eau
- D) Elle manque de fer

4. Quel nutriment est essentiel à la synthèse de la sérotonine pour réguler les pulsions ?

- A) Le tryptophane
- B) Le fer
- C) Le calcium
- D) La vitamine C

5. Quel est l'effet d'une consommation élevée de glucides à haut index glycémique sur l'insuline ?

- A) Elle diminue l'insuline
- B) Elle provoque une sécrétion importante d'insuline favorisant le stockage
- C) Elle n'a aucun effet
- D) Elle augmente la satiété

6. Quel rôle joue le magnésium dans la gestion du stress ?

- A) Il augmente l'adrénaline
- B) Il est un modulateur physiologique qui réduit l'hyper-réactivité
- C) Il détruit les cellules
- D) Il stocke les graisses

7. Quelle vitamine est souvent carencée en Belgique et joue un rôle clé dans l'immunité ?

- A) Vitamine A
- B) Vitamine D
- C) Vitamine K
- D) Vitamine B12

8. Pourquoi la glutamine est-elle importante pour le système digestif ?

- A) C'est un sucre rapide
- B) C'est le carburant privilégié des entérocytes
- C) Elle augmente l'inflammation
- D) Elle est inutile

9. Quel minéral est le plus important pour les défenses immunitaires et la multiplication cellulaire ?

- A) Le cuivre
- B) Le zinc
- C) Le magnésium
- D) Le sodium

10. Comment les oméga-3 influencent-ils la santé cardiovasculaire ?

- A) Ils augmentent la tension
- B) Ils sont pro-inflammatoires
- C) Ils favorisent la fluidité membranaire et réduisent les risques cardiovasculaires
- D) Ils sont inutiles pour le cœur