

# UN QUIZZ SUR LE THÈME DU PRINTEMPS À L'INTENTION DES RÉSIDENTS DE VOTRE CENTRE DE SOINS !

## UNE BELLE ACTIVITÉ ET UN EXCELLENT EXERCICE POUR LA MÉMOIRE.

Unilever Food Solutions aime rassembler les gens pour qu'ils puissent prendre du plaisir ensemble. Autour d'un bon repas mais aussi à l'occasion d'activités ludiques. Voici un quizz qui fera passer un bel après-midi à vos résidents. Les thèmes abordés sont le printemps, Pâques et les plaisirs les plus sains de la nature : les légumes.

### DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

- D'un animateur sympathique
- D'un jury pour noter les scores
- D'un ordinateur, d'un écran et d'un projecteur (ou de tout autre moyen) pour montrer à tous la présentation du quizz
- De bics ou de crayons pour les différentes équipes
- De feuilles à compléter, 50 vous sont livrées avec le quizz
- Des photos de 5 fleurs (narcisse, jacinthe, iris, anémone, lilas), chacune marquée d'une lettre différente (A à E) – 1 série de photos vous est livrée avec le quizz
- Des photos de 5 légumes oubliés (panais, navet, topinambour, radis noir, blette), chacune marquée d'une lettre différente (A à E) – 1 série de photos vous est livrée avec le quizz
- D'une imprimante pour imprimer des documents

Si vous souhaitez plus de photos, de feuilles à compléter ou de quizz, cliquez ici !

[ufs.com/quizzanimation](https://ufs.com/quizzanimation)



### ÉVENTUELLEMENT :

- Un tableau d'affichage des scores, par exemple un flipchart
- Un prix pour le gagnant

## AVANT DE COMMENCER, DONNEZ UN NOM À CHAQUE ÉQUIPE

Formez des équipes de 4 à 6 personnes et demandez-leur de se trouver un nom amusant et facilement mémorisable : Les Jeunettes, les Futés, les Comiques, ...

### À CHAQUE TABLE, PRÉVOYEZ :

- Une feuille ou un carton portant le nom de l'équipe
- Des feuilles du quizz à compléter
- Du papier de brouillon
- Des bics et des crayons

### LE QUIZZ :

- Le quizz se déroule en 3 manches :
  - Manche 1 : le Printemps
  - Manche 2 : Pâques
  - Manche 3 : les Légumes
- Chaque bonne réponse vaut un point. L'équipe qui a le plus de points remporte le quizz.

# MANCHE 1 : LE PRINTEMPS

1. Au printemps, la nature déploie ses beautés, les fleurs poussent un peu partout. Voici cinq photos de fleurs. Chaque photo est assortie d'une lettre : A, B, C, D et E. Les noms des fleurs sont mentionnés sur la feuille de réponses. Notez la lettre correspondant à la bonne fleur.

## LA BONNE RÉPONSE :

Narcisse - A, Jacinthe - D, Iris - E, Anémone - B, Lilas - C

2. Quelle est l'origine du mot 'printemps' ?

## LA BONNE RÉPONSE :

Printemps vient du latin primus tempus, qui signifie le premier temps, c'est-à-dire la première saison.

3. Il existe de nombreux dictons 'météorologiques' à propos du printemps. Beaucoup sont issus de la 'sagesse paysanne'. Complétez ces dictons :

- A. Le soleil de mars cause des rhumes... (7 lettres)
- B. En avril ne te découvre pas d'un... (3 lettres)
- C. Au jour de Sainte-Colette (6 mars), commence à chanter... (8 lettres)
- D. Petite pluie d'avril fait belle moisson... (3 lettres)

## LES BONNES RÉPONSES :

- A. Le soleil de mars cause des rhumes **tenaces**
- B. En avril ne te découvre pas d'un **fil**
- C. Au jour de Sainte-Colette (6 mars), commence à chanter l'**alouette**
- D. Petite pluie d'avril fait belle moisson d'**été**

4. Les personnes qui souffrent du rhume des foins sont allergiques au pollen disséminé dans l'air au printemps. Combien de Belges souffrent d'une allergie au pollen ?

- A. Environ 10%
- B. Environ 25%
- C. Environ 40%

## LA BONNE RÉPONSE :

B.

**Bon à savoir :** le rhume des foins est plus fréquent de mai à août, autrement dit, au printemps. S'il fait chaud en janvier ou en février, vous pourriez en souffrir plus tôt car arbres, plantes et buissons commencent à fleurir plus tôt.

5. Au printemps, nous avançons nos montres d'une heure. Mais à quelle date précisément ?

## LA BONNE RÉPONSE :

Le dernier week-end de mars, dans la nuit du samedi au dimanche. En 2022, c'est donc le 27 mars.

6. Dans l'hémisphère nord, le printemps commence en mars. Quand commence-t-il dans l'hémisphère sud ?

- A. Septembre
- B. Octobre
- C. Novembre

## LA BONNE RÉPONSE :

A.



# MANCHE 2 : PÂQUES

1. La plupart des jours fériés ont une date fixe. Pâques fait exception. Pourquoi y a-t-il plus d'un mois d'écart entre les dates auxquelles nous célébrons Pâques ?

- A. La date dépend des conditions météo : lorsque le printemps arrive plus tôt, Pâques tombe plus tôt.
- B. La date dépend de la phase de la lune et des jours de la semaine.
- C. La date dépend du début des vacances de Pâques.

LA BONNE RÉPONSE :

B.

2. Les enfants adorent ramasser des œufs de Pâques en chocolat. Mais quelle est l'origine de cette tradition ?

- A. Cette tradition n'a d'autre justification que faire plaisir et amuser les enfants.
- B. Cette tradition est l'héritière d'un rite très ancien : on enterrait des œufs dans les champs pour les fertiliser.
- C. Au printemps, les œufs étaient rares et chers. On les cachait pour ne pas se les faire voler.

LA BONNE RÉPONSE :

B.

**Suggestion :** organisez une chasse aux œufs avec vos résidents.

3. Que signifie l'expression 'Arriver comme des figes après Pâques' ?

LA BONNE RÉPONSE :

Quelque chose qui arrive trop tard ou qui n'a plus de sens.

**Anecdote intéressante :** Pendant le carême, de nombreux aliments étaient interdits de consommation, ce qui n'était pas le cas des figes. Mais importer des figes n'était pas facile et certains chargements prenaient parfois du retard et les figes arrivées trop tard à destination n'étaient plus bonnes à consommer.

4. Le lièvre de Pâques – devenu lapin de nos jours – est une jolie légende car, bien sûr, il n'a jamais existé. En revanche, le véritable lièvre est une espèce en voie de disparition. Les machines agricoles figurent parmi les principaux coupables. Heureusement, les lièvres sont très rapides et parviennent parfois à s'échapper. Quelle vitesse peut atteindre un lièvre ?

- A. 40 à 50 km par heure
- B. 60 à 70 km par heure
- C. 80 à 90 km par heure

LA BONNE RÉPONSE :

B.

5. À Pâques, nous célébrons la résurrection du Christ. Mais que commémorons-nous le Vendredi Saint ?

- A. La crucifixion du Christ
- B. La fin du carême
- C. Le début du carnaval

LA BONNE RÉPONSE :

A.

6. À quelle date tombe le dimanche des Rameaux ?

- A. Une semaine après Pâques
- B. Un mois avant Pâques
- C. Une semaine avant Pâques

LA BONNE RÉPONSE :

C.



# MANCHE 3 : LES LÉGUMES

1. Les légumes oubliés font (enfin !) leur grand retour. Vous les rappelez-vous encore ? Voici 5 photos de légumes oubliés. Sur chaque photo figure une lettre : A, B, C, D et E. Les noms des légumes sont déjà mentionnés sur la feuille de réponse. Notez la lettre correspondant au bon légume.

## LA BONNE RÉPONSE :

Panais - C, Navet - A, Topinambour - D, Radis Noir - E, Blette - B

2. Lorsque ce légume est présent dans un plat, il est souvent appelé 'à l'Argenteuil'. Ce nom fait référence à la ville française où ce légume est cultivé depuis des siècles. De quel légume s'agit-il ?
- A. L'artichaut
  - B. L'asperge
  - C. La pomme de terre

## LA BONNE RÉPONSE :

B.

3. Un poivron contient plus de vitamine C qu'une orange. Vrai ou faux ?
- A. Vrai
  - B. Faux

## LA BONNE RÉPONSE :

A.  
**Bon à savoir :** une orange contient 60 mg de vitamine C par 100 gr, un poivron vert 90 mg. Saviez-vous que la quantité de vitamine C dépend de la couleur du poivron ? Ainsi, un poivron rouge contient 190 mg de vitamine C par 100 gr ! Vous manquez de vitamine C ? Mieux vaut manger un poivron cru qu'une orange. Bon appétit !

4. Avec le retour du printemps, les jours rallongent et les températures augmentent. Le soleil fait des merveilles, pour le corps comme pour l'esprit. Mais attention, ne vous exposez pas trop au soleil : ses rayons UV A et UV B sont nocifs. Quel légume vous aide à vous protéger la peau de ces rayons ?

## LA BONNE RÉPONSE :

la tomate

**Explication :** les tomates contiennent du lycopène. Il faut ingérer environ 16 mg de lycopène par jour pour se protéger des rayons nocifs. Cela correspond à 7 tomates, 300 ml de soupe à la tomate ou 200 ml de jus de tomate.

5. Il est conseillé aux personnes âgées de prendre des suppléments de vitamine D, surtout en hiver. Quelle est l'une des raisons pour lesquelles les personnes âgées sont plus exposées à une carence en vitamine D ?
- A. Pas assez de légumes
  - B. Trop peu de temps à l'extérieur
  - C. Pas assez d'exercice

## LA BONNE RÉPONSE :

B.  
**Bon à savoir :** La principale source de vitamine D est l'exposition au soleil. Moins vous vous exposez, moins votre organisme produit de vitamine D. Mais il existe une autres raison à la carence en vitamine D. Avec l'âge, la production de vitamine D diminue alors que le besoin augmente.

**6. La tomate est l'un des légumes parmi les plus consommés. Oui mais : la tomate est-elle un légume ou un fruit ?**

- A. Un légume
- B. Un fruit
- C. Les deux

**LA BONNE RÉPONSE :**

C.

**Explication :** Tout dépend du point de vue duquel on se place. Pour un botaniste, la tomate est un fruit car elle est une partie d'une plante contenant des graines et est le résultat de la transformation d'une fleur. En revanche, au sens commun ou culinaire, c'est un légume qui se définit comme tout ou partie d'une plante potagère (tige, racine, bulbe, tubercule,...) consommée par l'homme.

**7. Les pommes font partie des fruits les plus populaires. Savez-vous combien on compte de variétés de pomme dans le monde ?**

- A. 70
- B. 700
- C. 7000

**LA BONNE RÉPONSE :**

C.

**8. Les champignons ne sont pas des légumes. Un champignon très particulier, qui pousse sous terre, est un véritable délice. Autrefois, on utilisait des porcs pour le déterrer mais aujourd'hui ce sont surtout des chiens. Quel est le nom de ce précieux champignon ?**

**LA BONNE RÉPONSE :**

la truffe

**9. Ce légume est apparenté au concombre. En italien, on l'appelle 'zucchini'. Comment l'appelle-t-on en français ?**

**LA BONNE RÉPONSE :**

la courgette

**10. Les potagers sont plus populaires que jamais. Pour enrichir la terre, on y jette souvent des coquilles d'œuf. Mais quels sont leurs bienfaits, tant pour le sol que pour les légumes ?**

**LA BONNE RÉPONSE :**

Les coquilles d'œuf contiennent du calcium, un nutriment important pour les plantes.





## VOUS AVEZ COLLECTÉ TOUTES LES FEUILLES ET COMPTÉ LES POINTS ? C'EST L'HEURE DE LA REMISE DES PRIX.

### UN PETIT GESTE DE VOTRE PART FERA TOUTE LA DIFFÉRENCE

Vous manquez d'inspiration pour les prix ? Choisissez-en qui soient en rapport avec les thèmes du quizz. Par exemple un bouquet de fleurs printanières, un panier de fruits printaniers ou des œufs de Pâques en chocolat.

N'oubliez pas de prendre une photo de l'équipe gagnante. Faites-la imprimer avec la légende 'Les gagnants du Quizz de printemps' et accrochez-la bien en vue, histoire que les gagnants puissent jubiler un peu plus longtemps.



### UNE SAVOUREUSE CONCLUSION POUR TOUS

Remerciez tous les résidents pour leur participation et terminez l'activité en leur offrant une glace ou un cocktail non alcoolisé. Proposez-leur de chanter ensemble une chanson sur le thème du printemps, comme par exemple 'Le printemps est arrivé' de Michel Fugain. Vous pouvez être sûr que tous quitteront la pièce en fredonnant, sourire aux lèvres.

