**QUIZ CORPS**

**STORY INTRO**

Incollable sur les bienfaits du sport ? Testez vos connaissances !

**STORY QUESTION 1**

Le sport a des bienfaits pour la santé, mais aussi pour la peau.

**VRAI**

FAUX

**STORY REPONSE 1**

Avoir une activité physique régulière a de nombreux effets positifs sur le processus de vieillissement en général et plus particulièrement sur la qualité de la peau : détox, éclat, effet bonne mine…

**STORY QUESTION 2**

Pratiquer une activité physique permet d’éliminer :

Les différents déchets de l’organisme

Les toxines de la peau

**Les deux**

**STORY REPONSE 2**

Plus le mécanisme de sudation de la peau est sollicité, moins l’organisme sera chargé en toxines, et plus son aspect extérieur sera éclatant.

**STORY QUESTION 3**

La chaleur produite par le corps stimule la microcirculation.

FAUX

**VRAI**

**STORY REPONSE 3**

La chaleur produite par le corps lors d’une activité physique stimule la microcirculation. Ainsi, le derme est mieux irrigué, les tissus mieux nourris et la peau mieux hydratée.

**STORY QUESTION 4**

Les émotions peuvent avoir un impact sur la qualité de la peau.

FAUX

**VRAI**

**STORY REPONSE 4**

La peau est le miroir de nos émotions. Stress, fatigue, anxiété,… toutes ces émotions peuvent avoir un impact visible sur notre peau. Le sport permet justement d’évacuer le stress et les tensions pour se sentir mieux dans sa peau, et qui dit bien-être, dit belle peau !