

SITUATION 1

CONSEILS SANTÉ

- Compréhension orale
Durée: 45 minutes
Organisation: binômes

1-Écoutez cette émission télé qui vous propose dix conseils de bien-être, puis répondez aux questions ci-dessous.

2-Vrai ou faux?

	VRAI	FAUX
1. Il ne faut pas varier les fruits.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Il faut manger des produits de saisons cultivés près de chez nous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les fruits entiers sont mieux que les fruits pressés parce qu'ils ont plus de goût.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Il faut goûter les repas avant de les saler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Il faut manger de la viande tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La viande de volaille ou porc est préférable à la viande de bœuf ou agneau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Il faut éviter les poissons gras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Par contre, les fruits de mer sont très sains.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Il faut boire de l'eau réparti pendant toute la journée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. C'est bien de manger du fromage tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3- Réécoutez et reliez les aliments de la première colonne avec la fréquence de consommation conseillée dans l'émission.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| • 5 portions de fruits | • par jour |
| • Les féculents | • à chaque repas |
| • Du bœuf, du mouton, de l'agneau | • une fois par jour |
| • Du poisson | • une ou deux tasses par jour |
| • 1,5 d'eau | • une ou deux fois par semaine |
| • Le café ou le thé | • un verre par jour |
| • Boissons sucrées ou alcoolisées | • une fois par semaine |

4- En plus d'une alimentation saine, cette émission conseille de...

- Prendre des vitamines
- Être actif
- Aller à la gym.
- Faire du sport
- Se promener
- Faire des randonnées

5- Vérifiez vos réponses avec l'aide de la transcription et repérez les expressions qui sont utilisées dans le dialogue pour...

1. donner des conseils.

2. exprimer la fréquence.

LE BIEN-ÊTRE



Le bien-être est un état lié à différents facteurs considérés de façon séparée ou conjointe : la santé, la réussite sociale ou économique, au plaisir, à la réalisation de soi, à l'harmonie avec soi-même et avec les autres.

71% des Français affirment faire «vraiment attention à leur santé» et 50% font de l'exercice au moins une fois par semaine.

Pratique

« Partir du bon pied » signifie...

- a) Bien commencer.
- b) Aller lentement.

SOURCE VIDÉO : <http://www.explania.com/fr/chaines/sante/detail/salimenter-sainement-cest-possible>

CORRIGÉ

1-Écoutez cette émission radio qui vous propose dix conseils de bien-être, puis répondez aux questions ci-dessous.

2-Vrai ou faux?

	VRAI	FAUX
1. Il ne faut pas varier les fruits.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Il faut manger des produits de saisons cultivés près de chez nous.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les fruits entiers sont mieux que les fruits pressés parce qu'ils ont plus de goût.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Il faut goûter les repas avant de les saler.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Il faut manger de la viande tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. La viande de volaille ou porc est préférable à la viande de bœuf ou agneau.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Il faut éviter les poissons gras.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Par contre, les fruits de mer sont très sains.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Il faut boire de l'eau réparti pendant toute la journée.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. C'est bien de manger du fromage tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

3- Réécoutez et reliez les aliments de la première colonne avec la fréquence de consommation conseillée dans l'émission.

- 5 portions de fruits une fois par jour
- Les féculents à chaque repas
- Du bœuf, du mouton, de l'agneau une fois par semaine
- Du poisson une ou deux fois par semaine
- 1,5 d'eau par jour
- Le café ou le thé une ou deux tasses par jour
- Boissons sucrées ou alcoolisées un verre par jour

4- En plus d'une alimentation saine, cette émission conseille de...

- Prendre des vitamines
- Être actif
- Aller à la gym.
- Faire du sport
- Se promener
- Faire des randonnées

5- Vérifiez vos réponses avec l'aide de la transcription et repérez les expressions qui sont utilisées dans le dialogue pour...

1. donner des conseils.
2. exprimer la fréquence.

Donner des conseils :

Mangez au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.
 Variez autant que possible
 Mangez plutôt des produits de saison
 Préférez aussi les fruits entiers aux fruits pressés
 Mangez des féculents
 Soyez à l'écoute de votre corps.
 Mangez juste assez que pour ne plus avoir faim
 Etc.

Exprimer la fréquence :

moins cinq portions de fruits et légumes par jour
 à chaque repas
 régulièrement
 pendant plusieurs jours
 une seule fois par semaine
 une à deux fois par semaine
 par jour

Pratique

« Partir du bon pied »
 signifie...

- a) Bien commencer.
- b) Aller lentement.

TRANSCRIPTION

La nourriture est le fioul de notre moteur. De nombreux désagréments tels que le surpoids ou la fatigue peuvent facilement être évités grâce à une alimentation saine et variée. Pour partir du bon pied, suivez nos dix conseils bien être.

1. Mangez au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Variez autant que possible et mangez plutôt des produits de saison cultivés près de chez vous. Préférez aussi les fruits entiers aux fruits pressés qui perdent une grosse part de leur qualité nutritionnelle.

2. A chaque repas, mangez des féculents, par exemple, du pain ou des céréales mais alternez aussi régulièrement avec des pommes de terre, des pâtes complètes ou du riz. Soyez à l'écoute de votre corps. Mangez juste assez que pour ne plus avoir faim.

3. Goûtez avant de saler et préférez épices et herbes qui vous feront découvrir de nouvelles saveurs

4. N'hésitez pas à vous passer de viande pendant plusieurs jours. Remplacez-la par exemple par du poisson, des œufs ou du quorn. Et lorsque vous optez par la viande, choisissez alors de la viande maigre comme la volaille, le veau, le porc ou le gibier. Idéalement ne consommez bœuf, mouton ou agneau qu'une seule fois par semaine et évitez les charcuteries et les salades de viande préparées.

5. Mangez du poisson une à deux fois par semaine, de préférence gras comme le saumon, les sardines et le maquereau. Le poisson gras est en effet riche en Omega 3. Les fruits de mer sont également délicieux et sains. Mais évitez le poisson pané ou frit et les salades de poisson préparées.

6. Buvez 1,5 l d'eau par jour ce qui équivaut à 8 à 10 verres et répartissez votre consommation sur la journée. Limitez par contre le café ou le thé à maximum 1 ou 2 tasses par jour et les boissons sucrées ou alcoolisées à un seul verre par jour.

7. Donnez la préférence aux graisses végétales. Faites cuire vos aliments avec une huile végétale comme l'huile d'olive ou d'arachide. Le beurre et la margarine seront seulement utilisés comme touche finale. Et pour les confectios froides, optez pour l'huile de colza ou l'huile de tournesol.

8. Mangez 2 produits laitiers par jour, de préférence maigre : le lait, le yaourt, les desserts lactés et le fromage blanc sont parfaits. Quant aux autres fromages, dégustez-les avec modération et essayez de les remplacer par les substituts au soja enrichis en calcium. Les plats gratinés sont par contre à éviter.

9. Réservez les friandises salées ou sucrées pour les occasions et gardez toujours un œil sur votre consommation de boissons sucrées, biscuits, plats frits et autres fast-food.

10. Pour cuisiner, choisissez le four, la cuisson à vapeur ou une poêle antiadhésive, cela vous évitera de devoir ajouter de la matière grasse et vous allez pouvoir introduire plus de variété dans votre alimentation.

En plus d'une alimentation saine, il est important de rester actif au moins 30 minutes par jour en se promenant, en faisant du sport ou en jouant avec vos enfants.

Vous voulez savoir si votre alimentation actuelle est saine ? Faites le test avec nous.

Bonne santé !