UNITÉ DIDACTIQUE 15: VIE SAINE

Que représentent ces images pour vous? Quelle importance accordez-vous à l'alimentation ?
Quelles sont, d'après vous, les bonnes habitudes pour avoir une vie saine ?

Commentez

LEXIQUE – LA NOURRITURE

LES ALIMENTS

Lait et fromages sucres

Le lait
Le beurre
Le fromage
Le yaourt
La crème Chantilly
La glace

Les légumes

La pomme de terre
Les haricots
Le chou
Les petits pois
La tomate
La salade
La carotte
Les champignons

Pain, céréales et

Le pain
Un croissant
Les pâtes
Le riz
Le sucre
Le chocolat
Le gâteau

Viandes, poissons et œufs

Le poulet
Le bœuf
Le veau
L'agneau
Le porc
Les œufs
Le poisson
Les fruits de mer

Les fruits

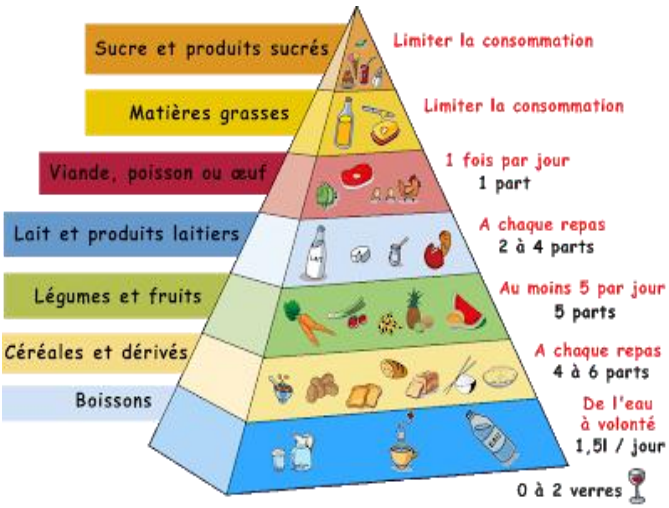
Une orange
Une banane
Une pomme
Une poire
Un raisin
Une cerise
Une fraise
Une pêche

Les boissons

L'eau
Le vin
La bière
Le jus d'orange
Le soda
Le café
Le thé
La tisane

QUALIFIER UN PLAT

C'est correct / bon / délicieux / excellent ≠ c'est passable / mauvais / immangeable / infect / dégueulasse
C'est copieux ≠ c'est frugal
C'est acide ≠ c'est amer
Le plat est fade ≠ salé
La sauce est trop grasse / épicée
La portion est trop petite/ bien / grande



EXPRESSIONS

Bouffer (fam) = manger
La malbouffe
Avoir une faim de loup
Casser la croûte
Passer à table / Se mettre à table

Grignoter = manger un peu
Manger équilibré / sain
Avoir un appétit d'oiseau
Prendre de la brioche

MES BONNES HABITUDES:

Je bois de l'eau.
Je suis actif / active = Je bouge = Je fais de l'exercice physique = Je fais du sport.
Je mange équilibré.
Je m'amuse.
Je me couche tôt et je dors bien (je fais un bon sommeil).
Je me lave les mains (avant et après les repas).
Je me brosse les dents (après chaque repas).
Je mange des légumes et des fruits.
J'évite les aliments trop sucrés, trop gras et trop salés.
J'évite les sucreries / les gourmandises.
Je prends un bon petit déjeuner tous les matins.
Je mange 6 fois par jour.
Je suis calme.
Je contrôle mon poids.
Je ne fume pas.
Je ne bois pas d'alcool.

MES MAUVAISES HABITUDES:

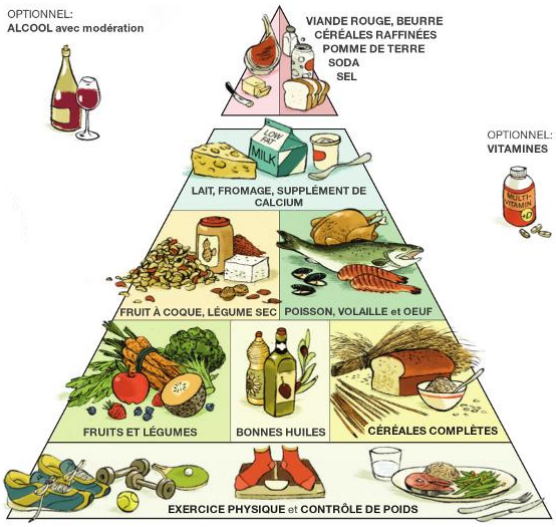
Je mange du fast-food.
Je me couche tard et je dors très mal (j'ai des insomnies).
Je suis passif / passive = Je ne bouge pas = Je ne fais pas d'exercice physique = Je ne fais pas de sport.
Je saute les repas.
Je ne bois pas d'eau.
Je ne me lave pas les mains.
Je ne me brosse pas les dents.
Je ne mange ni légumes ni fruits.
Je mange trop de sucreries / gourmandises.
Je ne prends jamais le petit déjeuner.
Je suis stressé(e).
Je ne contrôle pas mon poids.
Je fume.
Je bois de l'alcool.

QUELQUES ADVERBES

Toujours	Une fois / deux fois… par jour/ semaine / mois/ an
Souvent	(Presque) Jamais
Parfois	Beaucoup
Quelquefois	Trop
De temps en temps	Assez
Chaque jour / semaine	Peu
Tous les jours / Toutes les semaines	

COMPRÉHENSION ÉCRITE 🕮

8 HABITUDES ALIMENTAIRES POUR GARDER LA LIGNE ET ETRE EN BONNE SANTE



Selon la dernière étude ObÉpi, 47,3% des français sont en surpoids ou obèses (1 personne sur 2). Après l'arrêt du tabac, la pratique d'une activité physique et une bonne alimentation sont les meilleures choses que vous pouvez faire pour être en bonne santé et prévenir de nombreuses maladies cardiovasculaires et cancers.

Zoom sur 8 habitudes simples que vous pouvez adopter dès aujourd'hui (ce ne sont pas des règles strictes, vous pouvez les appliquer petit à petit dans votre alimentation):

1. Surveiller son poids et pratiquer une activité physique

Votre poids est un bon indicateur de votre santé générale, vous devez le surveiller et le maintenir dans une « tranche normale » pour que votre indice de masse corporelle (IMC) soit compris entre 18.5 et 25. L'IMC est un ratio poids/taille qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Avec un IMC supérieur à 25, les risques de maladie cardiovasculaires et de diabète sont réels ; les risques sont multipliés par 3 pour l'hypertension artérielle et par 2,5 pour la dyslipidémie (excès de cholestérol et de triglycérides). Comment perdre du poids ? L'équation est simple. La variation de poids est égale aux calories consommées moins les calories dépensées. L'exercice physique vous aidera non seulement à dépenser de l'énergie facilement mais également à faire grossir les muscles qui brûlent constamment de l'énergie. Pour ce qui est de l'alimentation, la meilleure règle est l'équilibre, ne pas trop manger et ne pas se priver, adopter de bonnes habitudes alimentaires et continuer à avoir une vie sociale épanouie.

2. Consommer davantage de bonnes graisses

Non, toutes les graisses ne sont pas mauvaises, certaines sont indispensables et très bonnes pour votre santé. Il faut éviter les graisses trans et limiter les graisses saturées au profit des bonnes graisses (monoinsaturées et polyinsaturées) ; ainsi le taux de mauvais cholestérol LDL et de triglicéride diminuent et le taux de bon cholestérol HDL augmente diminuant les risques de maladies cardiovasculaires. Les graisses trans sont majoritairement artificielles et principalement « cachées ». On les retrouve dans les pâtisseries industrielles, les fritures de fast-food qui utilisent des huiles hydrogénées, les margarines, les matières grasses végétales … Le Danemark a interdit leur utilisation industrielle depuis 2003. Lisez attentivement les étiquettes d'informations nutritionnelles. Les graisses saturées : viande rouge, graisse animale, produits laitiers entiers, huile de palme … Les graisses mono et polyinsaturées : huile d'olive, huile de cacahuète, avocats, fruits à coque, poissons gras, céréales complètes …

3. Manger plus de céréales complètes

Les glucides (sucres et amidons) ne sont pas vos ennemis. Ils sont transformés en glucose par notre corps pour fournir une source d'énergie qui peut être plus ou moins bonne selon sa nature. L'index glycémique (IG) des aliments mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie du sang. Plus celui-ci est élevé, plus le sucre dans le sang augmente. Il faut donc privilégier les aliments avec un IG bas. Sans bâtir votre régime alimentaire autour de l'indice glycémique, le surveiller contribue à l'amaigrissement et à la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète. Quels sont les glucides à éviter et ceux à privilégier ? Responsables principalement de la prise de poids, les glucides à IG élevé sont les céréales raffinées (aliments à base de farine blanche : pains, sandwichs, pizzas, hamburgers, pâtisseries, pâtes blanches …), les aliments sucrés (barres chocolatées, sodas …), certains plats industriels préparés et les pommes de terre. Évitez donc les aliments sucrés ou préparés, ne consommez pas trop de pommes de terre, remplacez les céréales raffinées par les céréales complètes (pain, pâtes, riz et muesli complets …) et utilisez de la farine complète pour vos pâtisseries. Ces céréales n'ont pas été transformées et sont donc beaucoup plus riches en qualités nutritionnelles et pleines de fibres ; leur IG est très bas par rapport aux céréales raffinées.

4. Choisir de bonnes sources de protéine

D'un point de vue santé, toutes les sources de protéine ne se valent pas. Vous devriez manger plus de protéines animales comme le poisson ou le poulet et des protéines végétales comme les fruits à coques ou les fèves plutôt que de la viande rouge et des produits laitiers entiers ; ces derniers sont certes de bonnes sources de protéines complètes, mais ils sont riches en graisses saturées et augmentent le mauvais cholestérol (LDL); leur consommation devrait donc être modérée. Mixer les sources de protéines (volaille, poisson, œufs, fèves, fruits à coques, légumineuses …) et augmenter leur consommation par rapport aux glucides améliore votre taux de bon cholestérol (HDL) et de triglycéride. Choisir de bonnes sources de protéines riches en graisses insaturées est une aide certaine pour votre ligne et pour votre cœur !

5. Manger des fruits et des légumes en quantité

Manger 5 fruits et légumes par jour est un minimum et pas un objectif ! La consommation de fruits et légumes vous apporte un cocktail de fibres, vitamines, micronutriments et antioxydants qui réduisent les risques de certains cancers et l'hypertension artérielle. Frais ou surgelés (non cuisinés), cuits ou crus, consommez des légumes, des légumineuses et des fruits de différentes variétés et de toutes les couleurs : verts, rouges, jaunes, oranges …

6. Boissons : attention aux calories liquides

Surveiller ce que vous buvez est aussi important que surveiller ce que vous mangez. Évitez les sodas. Une consommation quotidienne de boissons sucrées (150 calories par canette) c'est 7 kilos en plus sur 1 an et 2 fois plus de risques de diabète. Si vous buvez de l'alcool, consommez-le avec modération pour n'en garder que les bénéfices (par exemple dans le régime crétois 1 verre de vin rouge par repas est autorisé pour sa richesse en polyphénols). Ne commencez pas pour autant si vous ne buvez pas ;). Le thé et le café sans sucre et à consommer avec modération sont très bons pour la santé et diminuent les risques de calculs rénaux et de diabète de type 2.

7. Découvrez d'autres sources de calcium

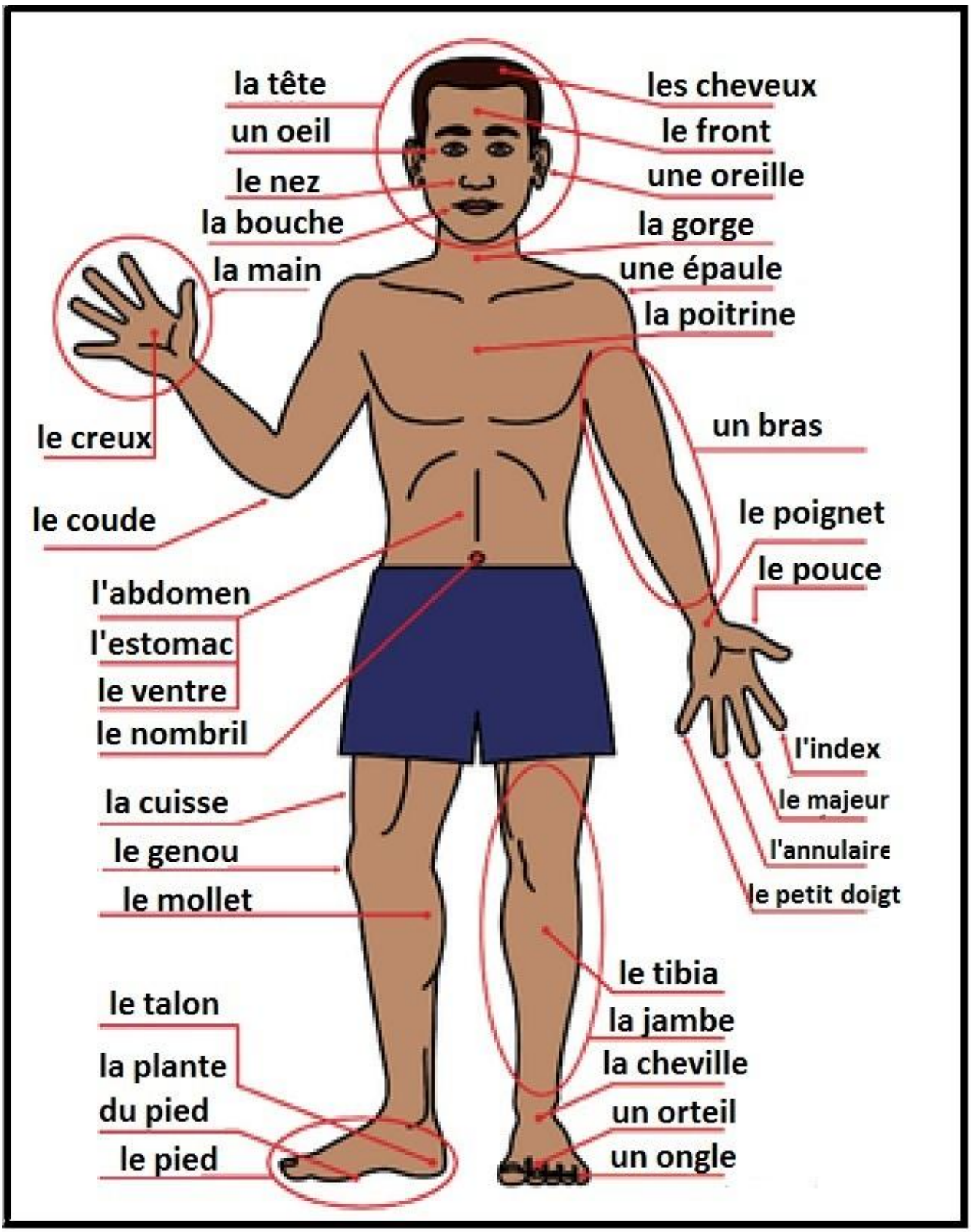
Le calcium est important pour la santé. Par contre si on pense aux produits laitiers en premier (riches en calcium et vitamine D), nous devrions également considérer d'autres sources car les produits laitiers sont riches en calories et en graisses saturées ; au même titre que la viande rouge, leur consommation devrait être modérée. La vitamine D aide le corps à absorber le calcium et il n'y a seulement que quelques aliments autres que les produits laitiers qui en contiennent (jaune d'œuf, poisson, foie, jus d'orange fortifié à la vitamine D). Si vous ne consommez pas ces aliments, il faudrait envisager un supplément. Autres sources de calcium: légumes vert à feuilles, chou, tofu, haricots, graines de sésame, amandes, saumon, sardines …

8. Vitamines en supplément

Vous pouvez prendre des vitamines en complément alimentaire en guise « d'assurance santé». Ces suppléments ne devraient être envisagés que dans le cadre d'une alimentation saine. Les 5 vitamines que la plupart des personnes n'ont pas assez dans leur alimentation sont les vitamines B6, B9 (acide folique), B12, D et E. Ces vitamines jouent un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, de l'ostéoporose et d'autres maladies chroniques. Avant de prendre des compléments alimentaires, demandez l'avis de votre médecin traitant qui ne manquera pas de vous prescrire une analyse de sang pour déceler d'éventuelles carences.

En savoir plus : http://www.litobox.com/guide-nutrition

LEXIQUE – LA SANTÉ 🗒



LES MALADIES ET LES SYMPTÔMES

Le cœur

Les reins (m)

Les poumons (m)

Le foie

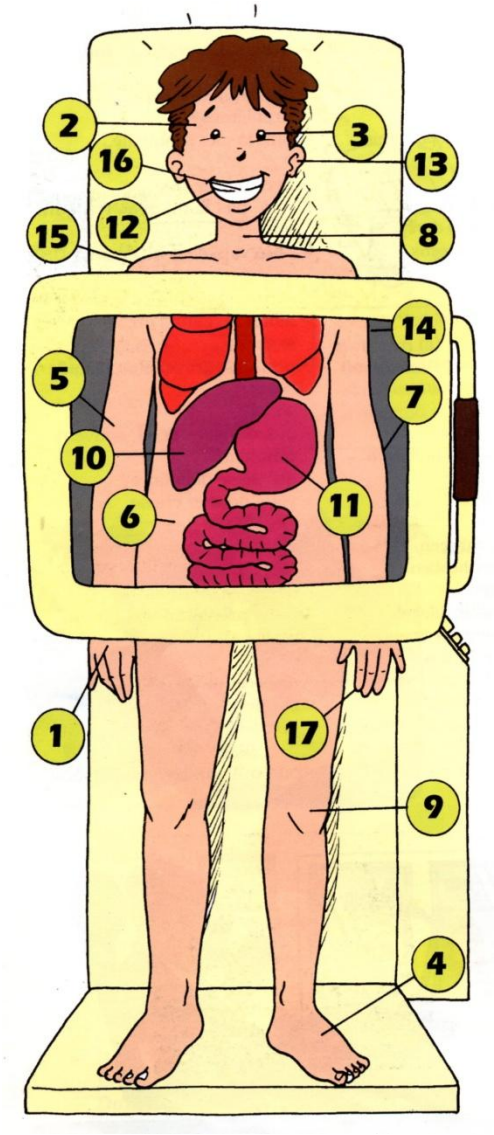
L'intestin (m)

La vésicule

L'estomac

Le cerveau

Le système nerveux/ respiratoire



LES MALADIES

L'allergie (être allergique à)
L'asthme (être asthmatique)
La grippe (attraper la grippe)
Etre grippé (≠ être constipé)
Le rhume (avoir un (gros) rhume)
Etre enrhumé
Le diabète
La crise cardiaque
L'infarctus
L'indigestion
L'infection
Le cancer
Tomber malade
Une blessure
Une ampoule
Une coupure
Une entorse
Une fracture
Une brûlure

ACTIONS

Ausculter
Faire une analyse de sang/ d'urine
Faire une échographie/ une radiographie
Prendre la tension artérielle
Prendre la température
Prendre/ prescrire des médicaments /des comprimés

LES SYMPTÔMES

Avoir de la fièvre / de la température
Avoir des frissons
Avoir un bouton/ une rougeur
Avoir le nez qui coule
Avoir le nez bouché
Avoir les yeux rouges
Tousser
Avoir la toux
Avoir un malaise
Avoir des courbatures
Avoir mal à…
Manquer d'énergie
Se sentir fatigué(e)
Dormir mal
Se sentir déprimé(e)
Digérer mal
Eternuer
Vomir
Enfler / gonfler
Saigner
Souffrir
Transpirer
La nausée
Le vertige
L'épuisement
L'évanouissement
L'inflammation
L'irritation
La migraine

LE TRAITEMENT

Le comprimé (effervescent)
Le cachet
La pastille
La pilule
L'antibiotique
Le sirop
Le somnifère
La pommade
Le paracétamol
Le suppositoire
La vitamine
Les gouttes
La diète
La convalescence
Le repos
La piqûre
La transfusion
La prise de sang
L'analyse
La greffe

LES MÉTIERS DE LA SANTÉ

un(e) chirurgien(ne)
un(e) dentiste,
un(e) dermatologue,
un(e) cardiologue,
un(e) ophtalmologue,
un(e) oto-rhino-laryngologiste,
un(e) pédiatre,
un(e) psychiatre,
un(e) sage-femme…
un(e) pharmacien(ne)
un(e) aide-soignant(e)
un(e) infirmier/ infirmière
un(e) masseur/masseuse-kinésithérapeute
un(e) opticien(ne)
un sapeur-pompier

DOULEUR	SOULAGEMENT
J'AI MAL… À LA TÊTE, À L'ESTOMAC…	ÇA SOULAGE
J'AI UNE DE CES DOULEURS	ÇA VA MIEUX MAINTENANT
ÇA ME FAIT UN MAL DE CHIEN	JE ME SENS UN PEU MIEUX
J'AI LA HANCHE TOUTE ENDOLORIE	ÇA Y EST, C'EST PRESQUE PARTIE
OUILLE ! / AÏE !	C'EST BON
C'EST SENSIBLE	JE L'AI ÉCHAPPÉ BELLE
JE NE SUIS PAS EN FORME	
JE ME SENS FAIBLE / FÉBRILE	
JE NE ME SENS PAS TROP BIEN	

COMPRÉHENSION ORALE

1. Que relève l'étude comparative australienne ?

- ❑ a. Les enfants des années 70 couraient plus vite que ceux d'aujourd'hui.
- ❑ b. Les enfants d'aujourd'hui courent 4 fois plus que ceux des années 70.
- ❑ c. Les enfants des années 70 parcouraient une plus longue distance en moins de temps.
- ❑ d. Les enfants, que ce soit ceux des années 70 ou d'aujourd'hui, aiment courir.

2. Pourquoi l'étude comparative est-elle prise très au sérieux par les cardiologues français ?

- ❑ a. Parce que l'enfance est une période déterminante pour notre santé.
- ❑ b. Parce que l'endurance d'une personne témoigne de la santé de cette dernière.
- ❑ c. Parce que l'Australie est l'un des meilleurs enquêteurs au monde.

3. En théorie, il est recommandé à un enfant de réaliser…

- ❑ a… 1 heure d'activité chaque jour.
- ❑ b… 60 minutes d'activité hebdomadaire.
- ❑ c… au moins 50 minutes d'activité quotidienne.

4. Qu'est-ce qui a une influence sur les activités des enfants ?

- ❑ a. Le manque de terrains de foot.
- ❑ b. L'émergence des jeux vidéo et des tablettes.
- ❑ c. L'utilisation abusive des voitures.

5. Pour le cardiologue, si rien ne change, quelle sera la conséquence sur l'avenir de nos enfants ?

- ❑ a. Ils seront victimes d'obésité.
- ❑ b. Ils mourront plus jeunes que nous.
- ❑ c. Ils seront en mauvaise santé plus jeunes que nous.

6. Que recommande le cardiologue aux parents ?

- ❑ a. Les parents doivent expliquer à leurs enfants que l'être humain n'est pas sédentaire.
- ❑ b. Les parents doivent faire marcher leurs enfants dès le plus jeune âge.
- ❑ c. Les parents doivent encourager leurs enfants à participer à des activités sociales.

7. Comparez les activités des enfants des années 50 avec celles d'aujourd'hui.

SOURCE: https://www.naturellementfrancais.fr/fr/blog/comprehension-orale-sante-fle.html#B1

CORRIGÉ

1. Que relève l'étude comparative australienne ?

☒ a. Les enfants des années 70 couraient plus vite que ceux d'aujourd'hui.

❑ b. Les enfants d'aujourd'hui courent 4 fois plus que ceux des années 70.

❑ c. Les enfants des années 70 parcouraient une plus longue distance en moins de temps.

❑ d. Les enfants, que ce soit ceux des années 70 ou d'aujourd'hui, aiment courir.

2. Pourquoi l'étude comparative est-elle prise très au sérieux par les cardiologues français ?

☒ a. Parce que l'enfance est une période déterminante pour notre santé.

❑ b. Parce que l'endurance d'une personne témoigne de la santé de cette dernière.

❑ c. Parce que l'Australie est l'un des meilleurs enquêteurs au monde.

3. En théorie, il est recommandé à un enfant de réaliser…

☒ a… 1 heure d'activité chaque jour.

❑ b… 60 minutes d'activité hebdomadaire.

❑ c… au moins 50 minutes d'activité quotidienne.

4. Qu'est-ce qui a une influence sur les activités des enfants ?

❑ a. Le manque de terrains de foot.

☒ b. L'émergence des jeux vidéo et des tablettes.

❑ c. L'utilisation abusive des voitures.

5. Pour le cardiologue, si rien ne change, quelle sera la conséquence sur l'avenir de nos enfants ?

❑ a. Ils seront victimes d'obésité.

❑ b. Ils mourront plus jeunes que nous.

☒ c. Ils seront en mauvaise santé plus jeunes que nous.

6. Que recommande le cardiologue aux parents ?

☒ a. Les parents doivent expliquer à leurs enfants que l'être humain n'est pas sédentaire.

❑ b. Les parents doivent faire marcher leurs enfants dès le plus jeune âge.

❑ c. Les parents doivent encourager leurs enfants à participer à des activités sociales.

7. Comparez les activités des enfants des années 50 avec celles d'aujourd'hui.

Les enfants des années 50 pratiquaient 4 heures d'activité physique par jour alors qu'aujourd'hui, les enfants en feraient seulement 20 minutes.

DONNER DES CONSEILS

DEMANDER CONSEIL

Qu'est-ce que tu me conseilles ?

Qu'est-ce que vous me conseillez ?

Tu as des conseils à me donner ?

Vous avez des conseils à me donner ?

Tu as des recommandations à me donner ?

Vous avez des recommandations à me donner ?

Tu peux m'aider ? Vous pouvez m'aider ?

DONNER CONSEIL

Tu dois/ Vous devez… + infinitif

Il faut + infinitif

Impératif (mange moins, fais plus de sport…)

Il est nécessaire de / il est indispensable de / Il est important de / Il est impératif de + infinitif

Conditionnel + infinitif (il faudrait aller au médecin, tu devrais boire plus d'eau…)

Il vaudrait mieux de + infinitif

Il vaudrait mieux que + subjonctif

À ta place / à votre place + conditionnel

Il est nécessaire que / Il est indispensable que / Il est important que + subjonctif

Si j'étais toi/ Si j'étais vous + conditionnel

EXPRIMER LE REGRET

Regretter

Je regrette de ne pas être allé au médecin

Je regrette ce qui t'es arrivé

S'en vouloir

Je m'en veux d'avoir menti à ma sœur

Conditionnel passé

J'aurais dû t'appeler

Plus-que-parfait + conditionnel passé

Si j'avais su j'aurais moins mangé

Si c'était à refaire, je serais allée chez le médecin plus rapidement

Quel dommage !

- Je ne peux pas aller à ta fête car je ne me sens pas bien

- Quel dommage !