

**Z. F. KORNEVA, O. A. VASSILIEVA**

**MODE DE VIE SAIN**

Minsk UMEB 2019

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

**З. Ф. КОРНЕВА, О. А. ВАСИЛЬЕВА**

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

## **MODE DE VIE SAIN**

Учебно-методическое пособие



Минск БГМУ 2019

УДК 811.133(075.8)  
ББК 81.2Фр-923  
К67

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве  
учебно-методического пособия 21.06.2019 г., протокол № 10

Рецензенты: канд. филол. наук, доц. каф. Межкультурной экономической  
коммуникации Белорусского государственного экономического университета  
Т. Н. Нестерович; каф. латинского языка Белорусского государственного медицинского  
университета

**Корнева, З. Ф.**

К67 Здоровый образ жизни = Mode de vie sain : учебно-методическое пособие /  
З. Ф. Корнева, О. А. Васильева. – Минск : БГМУ, 2019. – 28 с.

ISBN 978-985-21-0423-4.

Направлено на формирование и развитие иноязычной коммуникативной компетенции.  
Предназначено для студентов 1-го курса всех факультетов.

УДК 811.133(075.8)  
ББК 81.2Фр-923

---

Учебное издание

**Корнева Зоя Федоровна**  
**Васильева Ольга Анатольевна**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**MODE DE VIE SAIN**

Учебно-методическое пособие

На французском языке

Ответственная за выпуск М. Н. Петрова  
Компьютерная вёрстка Н. М. Федорцовой

Подписано в печать 29.10.19. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Хероx office».  
Ризография. Гарнитура «Times».  
Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,29. Тираж 30 экз. Заказ 619.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/187 от 18.02.2014.  
Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.

**ISBN 978-985-21-0423-4**

© Корнева З. Ф., Васильева О. А., 2019  
© УО «Белорусский государственный  
медицинский университет», 2019

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно-методическое пособие “Mode de vie sain” («Здоровый образ жизни») предназначено для формирования и развития иноязычной коммуникативной и информационной компетенции специалиста медицинского профиля на основе аутентичных текстов на французском языке.

Учебно-методическое пособие направлено на качественное усвоение материала и развитие профессиональной иноязычной компетенции. Поскольку одной из основных задач обучения студентов иностранному языку в неязыковом вузе является формирование умения самостоятельно читать литературу по будущей специальности с целью извлечения информации из иноязычных источников, то множество заданий способствуют развитию навыков устного и письменного перевода.

Разработанная система упражнений включает информационный материал по теме, вокабуляр, дотекстовые и послетекстовые упражнения и нацелена на оптимизацию процесса усвоения предметной лексики и грамматических структур французского языка в рамках изучаемой темы.

Все тексты учебно-методического пособия взяты из современных французских источников и посвящены проблемам здорового образа жизни, т. е. лексическое содержание текстов полностью соответствует тематической направленности медицинского вуза.

Приложение содержит текст по видеофрагменту и комплекс упражнений, способствующий качественному усвоению лексического материала с выходом на самостоятельное устное высказывание по изучаемой теме.

Учебно-методическое пособие может быть использовано как для аудиторной работы под руководством преподавателя, так и для организации самостоятельной индивидуальной работы студентов.

## GRAMMAIRE: RECTION DES VERBES. ARTICLE

### Ex. 1. Employez un article partitif:

1. Avez-vous ... sel?
2. Il a acheté ... viande, ... beurre et ... saucissons.
3. Que prendras-tu ... thé ou ... café?
4. Donnez-moi ... pain noir.
5. Ce médecin a eu ... succès.
6. Il dit qu'il éprouve ... intérêt pour la médecine.
7. Il faut ... patience quand on étudie l'anatomie.

### Ex. 2. Ecrivez les phrases suivantes à la forme négative:

1. Je prendrai du thé.
2. Dans votre thé il y a du sucre.
3. Ma fille adore le fromage.
4. Il a mangé de la viande.
5. Nous avons acheté des fruits pour notre ami malade.
6. Dans cette pharmacie on vend des médicaments étrangers.
7. Mettez du sel dans la soupe.
8. Il y avait de la neige sur sa veste.

### Ex. 3. Employez l'article qui convient ou la préposition *de*:

1. ... médecin doit venir d'un moment à l'autre.
2. Y a-t-il ... médecin ici?
3. Nous avons eu ... accident.
4. Il y a ... arbres qui sont toujours verts.
5. Ils ont fait ... travail important.
6. Tu veux bien me passer ... morceau ... pain.
7. On achète ... pain dans les boulangeries.
8. Achète ... pain pour le dîner.
9. Ne coupe pas trop ... pain.
10. Chacun prenait un peu ... pain, ... beurre, ... fruit et ... verre ... vin.
11. Nous vous souhaitons ... grands succès dans votre travail, ... bonne santé et ... bonheur dans votre vie privée.
12. Tout le monde dit qu'il a ... talent.
13. Il a ... talent merveilleux.
14. Il y eut ... long silence.
15. ... silence était complet.
16. Au bout d'un moment ... silence se rétablit.

### Ex. 4. Traduisez en français:

1. Я купил традиционные продукты питания, богатые Омега 3, яйца, ветчину, молочные продукты.
2. Какую рыбу вы больше любите, свежую или соленую?
3. Положите больше масла в картофель.
4. Не покупайте мяса, купите пробиотический йогурт.
5. Дайте больному стакан воды.
6. Вода в этой реке очень холодная.
7. При диабете нельзя употреблять много сахара.
8. Последнее время мы едим меньше овощей и меньше рыбы.
9. В природе Омега 3 находится в лососе, селедке, сардинах, капусте, в латуке и в соевом, конопляном и льняном масле.
10. Я предпочитаю горячий кофе.
11. Он выпил чашку кофе.

### Ex. 5. Trouvez les équivalents:

les produits alimentaires  
donner un coup de pouce

probiotiques  
diminuer

prendre soin de qn  
forcer la dose  
les microorganismes vivants  
réduire  
favoriser la digestion  
se répartir en qch

augmenter la dose  
la nourriture  
aider  
soigner  
se subdiviser en qch  
contribuer à qch

### Ex. 6. Retenez la réction des verbes

L'infinitif est introduit par la préposition «*de*» après les verbes suivants:

s'abstenir	défendre	imposer	se proposer
accepter	défier	interdire	punir
accorder	se dégoûter	jurer	recommander
accuser	demander	se jurer	redouter
achever	se dépêcher	se lasser	refuser
affecter	désespérer	mander	regretter
s'affliger	dispenser	manquer	se réjouir
ambitionner	dissuader	méditer	remercier
s'applaudir	douter	se mêler	se repentir
appréhender	s'efforcer	menacer	reprocher
attendre	s'empresse	mériter	se réserver
avertir	enrager	négliger	résoudre
aviser	entreprendre	obliger	rire
s'aviser	essayer	s'occuper	risquer
blâmer	éviter	offrir	rougir
brûler	excuser	omettre	signifier
cesser	s'excuser	ordonner	souffrir
charger	se fatiguer	oublier	souhaiter
se charger	feindre	pardonne	souçonner
choisir	féliciter	parler	se souvenir
commander	se féliciter	permettre	suggérer
commencer	finir	se permettre	supplier
conjur	se flatter	persuader	tâcher
conseiller	forcer	se persuader	tarder
se contenter	gagner	se plaindre	tenter
continuer	se garder	prescrire	trembler
contraindre	se glorifier	presser	se vanter
convenir	haïr	se presser	en vouloir
craindre	hasarder	prier	
décider	se hâter	promettre	
dédaigner	imaginer	proposer	

**Ex. 7. L'infinitif est introduit par la préposition «à» après les verbes suivants:**

s'abaisser	se déterminer	aimer	s'appliquer
aboutir	s'accoutumer	s'amuser	apprendre
s'accorder	déposer	forcer	s'apprêter
s'astreindre	se disposer	s'habituer	recommencer
aspirer	donner	se hasarder	réduire
s'attacher	dresser	hésiter	se refuser
s'attendre	s'efforcer	inviter	se remettre
autoriser	s'employer	se lasser	renoncer
balancer	s'empresse	mettre	répugner
se borner	encourager	se mettre	se résigner
chercher	engager	obliger	se résoudre
commencer	s'engager	s'obstiner	réussir
se complaire	s'ennuyer	s'offrir	se risquer
concourir	enseigner	parvenir	servir
condamner	s'entendre	penser	songer
consentir	s'évertuer	persévérer	suffire
consister	s'exercer	persister	tarder
conspirer	exceller	se plaire	tendre
continuer	exciter	pousser	tenir
contraindre	exposer	se prendre	travailler
contribuer	s'exposer	se préparer	venir
convier	fatiguer	provoquer	viser
se décider			

**Ex. 8. Lisez et traduisez.**

1. Il ne disait rien. Il écoutait parler les autres. 2. Je ne l'ai jamais vue pleurer. 3. Il sentait revenir ses forces. 4. J'ai entendu frapper à la porte. 5. Nous avons entendu crier les enfants. 6. Il les regardait danser. 7. Les étudiants le regardaient examiner le malade sans oser (осмелиться) intervenir.

**Ex. 9. Mettez les prépositions aux lieu des point s'il le faut:**

1. L'enfant commençait ... pleurer, mais un mot de sa mère le calma. 2. Le chirurgien suppose ... faire cette opération le plus vite possible. 3. Je compte ... aller voir mon ami la semaine prochaine. 4. Le patient désire ... parler avec son médecin traitant. 5. Permettez-lui ... prendre parole après le discours. 6. Conseillez-lui ... aller consulter le médecin obligatoirement. 7. Mes amis m'ont proposé ... visiter ce pays magnifique. 8. Notre médecin de famille est bien âgé, mais il continue ... pratiquer la médecine. 9. Je pense ... vous visiter un de ces jours. 10. Cet enfant est très malades, mais je ne l'ai jamais vu ... pleurer. 11. Les étudiants sans oser ... parler regardaient en silence le

professeur faire l'opération. 12. Ne cessez pas ... travailler ferme. Le résultat viendra vite.

**Ex. 10. Répondez aux questions en employant le verbe à l'infinitif:**

**Modele:** Qu'est-ce que Robert regarde? (Le chirurgien fait l'opération). Robert regarde le chirurgien faire l'opération.

1. Qu'est-ce qu'il entend? (Le malade respire difficilement).
2. Qu'est-ce que vous regardez? (Notre professeur de l'anatomie explique le thème).
3. Qu'est-ce que le patient a senti? (La main du stomatologue touchait sa dent).
4. Qu'est-ce qu'il sent? (L'espoir lui est revenu).
5. Qu'est-ce que vous regardez? (Elle préparait son café).

**Ex. 11. Retenez quelques expressions avec faire + infinitif qui peuvent se traduire par un seul verbe:**

faire voir — показать

faire boire — напоить

faire manger — накормить

faire entrer — ввести, впустить

faire souffrir — мучить, терзать

faire venir — вызвать

faire savoir — сообщить

faire comprendre — объяснить

faire marcher — включить

**Ex. 12.**

**a) Traduisez en français:**

Сообщить новость; напоить больного; накормить детей; вызвать врача на дом; объяснить больному его права; включить телевизор; болезнь мучает больного; введите больного в кабинет врача; покажите больное горло.

**b) Traduisez:**

1. Врач сказал медсестре ввести больного в кабинет. 2. У него болит голова, и он не разрешает включить телевизор. 3. Состояние больного очень серьезное. Надо вызвать скорую помощь. 4. Дети хотят пить. Напоите их. 5. Сначала я тебя накормлю, а потом ты мне сообщишь новости. 6. Страшная болезнь терзает этого больного уже 5 лет.

**Ex.13. Reliez les mots et leurs définitions:**

les probiotiques

les médicaments

un consommateur

— personne qui consomme;

— effort intellectuel orienté vers l'observation et la compréhension des êtres, des choses, des événements, etc.

— qui contient des micro-organismes vivants (bactéries, levures ...) exerçant un effet bénéfique sur l'organisme qui les ingère;

la croissance		– nombre qui détermine une portion de matière, une collection de choses;
une étude		– substance spécialement préparée pour servir de remède;
un effet bénéfique		– augmentation des dimensions;
une quantité		– qui procure un avantage, favorable.

**Ex. 14. Lisez et traduisez le texte A.**

**LES ALIMENTS FONCTIONNELS**

Aujourd'hui, nous disposons de toute une gamme de produits alimentaires censés donner un coup de pouce à notre santé: les aliments fonctionnels. Ni médicaments, ni produits miracles, ils peuvent néanmoins nous aider à prendre soin de nous...

Mais qu'est-ce qu'un aliment fonctionnel? Les scientifiques s'accordent pour le définir selon les critères suivants:

– l'aliment fonctionnel se présente comme un aliment traditionnel: œuf, jambon, biscuit, produit laitier, etc. Ce n'est donc ni une gélule, ni une tablette ou une poudre;

– on y a ajouté un ingrédient ayant un effet positif sur la santé: vitamines, minéraux, acides gras essentiels (Oméga-3), phytostérols, probiotiques (micro-organismes vivants)...

– ou bien on a diminué la quantité d'un ingrédient moins bon pour la santé: matières grasses, sucre...

– son objectif est d'améliorer la santé et le bien-être du consommateur, au niveau d'une ou plusieurs fonctions du corps : un lait enrichi en calcium est «bon pour les os», un yaourt probiotique «renforce l'immunité»...

– enfin, à la différence d'un aliment «diététique», qui répond à des besoins physiologiques particuliers (maladie, convalescence, grossesse...), les aliments fonctionnels, eux, peuvent sans aucun problème faire partie de notre alimentation quotidienne.

Les Oméga-3 sont des acides gras «essentiels», c'est-à-dire que notre organisme ne sait pas les fabriquer: seule notre alimentation peut nous les apporter. Mais notre consommation d'acides gras Oméga-3 a baissé au fil du temps: moins de légumes, moins de poisson...

– Leur utilité: leur rôle positif sur le système cardiovasculaire a été prouvé scientifiquement. Les Oméga-3 peuvent réduire le «mauvais cholestérol» et diminuent le risque d'infarctus et de thrombose. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un apport quotidien de 2g.

– Au naturel: le saumon, le hareng, la sardine, le maquereau, le thon, la mâche, le chou, la laitue, certaines huiles (noix, soja, chanvre et lin)...

– Aliments enrichis en Oméga-3: œufs, jambon, beurre, lait, fromage, viande, pain...

Les Oméga-3 sont importants pour la croissance et le développement du cerveau de bébé. Ceux-ci lui sont directement et uniquement distribués via le placenta ou le lait maternel, en quantités adéquates. Les laits infantiles, sont obligatoirement enrichis en ces précieux acides gras essentiels.

Des études scientifiques ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras oméga-6 libère dans notre organisme des substances pouvant favoriser certaines maladies inflammatoires (l'arthrite ou la gingivite par exemple). En revanche, les acides gras Oméga-3 disposent de propriétés anti-inflammatoires et améliorent notre résistance immunitaire. Les Oméga-3 n'abaissent pas le cholestérol... En réalité, ils améliorent la santé du cœur et des artères par plusieurs actions: ils diminuent le taux de graisses dans le sang (les triglycérides), diminuent les troubles du rythme cardiaque, préviennent la formation de caillots sanguins et entretiennent la souplesse et la fluidité des membranes cellulaires!

### LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des micro-organismes ingérés vivants, pouvant avoir un effet bénéfique sur la santé. Il s'agit essentiellement de bactéries et de levures. On retrouve notamment ces bactéries dans les produits fermentés:

– Leur utilité: ces bonnes bactéries viennent s'ajouter à celles déjà présentes dans notre intestin pour combattre les «mauvaises bactéries» et donc renforcer notre système immunitaire. Elles favorisent également la digestion.

– Au naturel: yaourts, laits fermentés, choucroute...

– Aliments enrichis: yaourts et laits fermentés.

– Attention: elles doivent être ingérées quotidiennement pour être efficaces, en très grand nombre et vivantes.

### LES STEROLS ET LES STANOLS

Les stérols et les stanols sont des substances végétales.

– Leur utilité: elles abaissent le taux de cholestérol sanguin en bloquant partiellement l'absorption de cholestérol dans l'intestin. Elles permettent de réduire ainsi les facteurs de risque cardiovasculaire, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

– Au naturel: huiles végétales, fruits, légumes, céréales...

– Aliments enrichis: lait, yaourt, certains fromages, sauces à salade, boissons au soja...

– Attention: la quantité conseillée est de 2 à 3 grammes de stérols et de stanols par jour. Selon des études il est inutile de forcer la dose.

### Vocabulaire

1. censé — полагаемый, считаемый
2. donner un coup de pouce — помочь
3. miracle, m — чудо
4. produit, m laitier — молочный продукт

5. bien-être, m — благосостояние
6. enrichir — обогащать
7. au fil du temps — со временем, в течение
8. réduire — уменьшить
9. saumon, m — лосось
10. hareng, m — селедка
11. maquereau, m — макрель
12. thon, m — тунец
13. mâche, f — вид салата (овощная валерьяна)
14. chou, m — капуста
15. laitue, f — салат-латук
16. chanvre, m — конопля
17. ingérer — потреблять
18. choucroute, m — квашеная капуста
19. réduire — ограничивать, сокращать
20. céréales, m, pl — зерновые

**Ex. 15. Finissez les propositions, consultez le texte A:**

1. L'aliment fonctionnel se présente comme ...
2. On a ajouté un ingrédient ...
3. On a diminué la quantité d'un ingrédient ...
4. Son objectif est d'améliorer la santé ...
5. Les Oméga-3 sont des acides gras «essentiels» ...
6. Leur rôle positif sur le système cardiovasculaire ...
7. Les Oméga-3 peuvent réduire le «mauvais cholestérol» ...
8. Au naturel les Oméga-3 se trouvent dans ...
9. Les probiotiques sont des micro-organismes ingérés vivants ...
10. Les stérols et les stanols abaissent le taux de cholestérol sanguin ...

**Ex. 16. Donnez votre avis sur chaque affirmation. Si cette affirmation est inexacte, dites pourquoi:**

1. Les aliments fonctionnels sont des produits miracles.
2. L'aliment fonctionnel comprend des médicaments.
3. L'aliment fonctionnel peut être une gélule ou une poudre.
4. L'aliment fonctionnel c'est un aliment diététique.
5. Notre organisme sait fabriquer les Oméga-3.
6. Leur rôle positif sur le système cardiovasculaire n'est pas prouvé.
7. On ne peut pas trouver les Oméga-3 dans la nature.
8. Les probiotiques sont des microorganismes qui ne peuvent pas être ingérés vivants.
9. Les stérols et les stanols abaissent le taux de cholestérol sanguin.

**Ex. 17. Posez des questions aux mots soulignés:**

1. Le rôle positif des Oméga-3 sur le système cardiovasculaire a été prouvé scientifiquement.
2. On retrouve ces bactéries dans les produits fermentés.
3. Les aliments fonctionnels peuvent faire partie de notre alimentation quotidienne.

**Ex. 18. Traduisez les groupes de mots:**

пищевые продукты, помочь здоровью, чудодейственные продукты, традиционный продукт, молочный продукт, добавить ингредиент, благосостояние потребителя, обогатить кальцием, ежедневное питание, сердечнососудистая система, сократить риск инфаркта, ВОЗ, благоприятный эффект, иммунная система, благоприятствовать пищеварению, употреблять ежедневно, доказать научно, здоровое питание, увеличить дозу, рекомендуемое количество, напитки на основе сои, некоторые сыры, блокировать впитывание.

**Ex. 19. Répondez aux questions:**

1. Comment pouvez-vous expliquer un «aliment fonctionnel»?
2. Quel est son objectif?
3. Quelle différence voyez-vous entre un aliment diététique et un aliment fonctionnel?
4. Comment expliquez-vous un acide gras essentiel?
5. En quoi consiste l'utilité des Omega-3?
6. Où peut-on trouver les Oméga-3 au naturel?
7. Comment comprenez-vous «les probiotiques»?
8. Quelle est leur utilité?
9. Où trouve-t-on les probiotiques?
10. Qu'est-ce que c'est «les stérols et les stanols»?

**Ex. 20. Lisez et traduisez le texte B:**

**À QUOI SERVENT LES ADDITIFS**

Sans additifs, notre alimentation ne serait pas ce qu'elle est. Sans doute serions-nous un peu surpris par son aspect, son goût, sa présentation, etc. Pourtant, les additifs, aux yeux des consommateurs, ont souvent une mauvaise réputation. Mais à quoi servent-ils, au juste?

Nous ne sommes pas les premiers à recourir aux additifs alimentaires: le sel, le vinaigre ou le salpêtre ont depuis longtemps permis de conserver les aliments, et les cuisiniers d'autrefois savaient également utiliser des colorants, des épaississants ou de la levure pour préparer leurs plats. Mais, c'est certain,

le développement des additifs est fortement lié à l'évolution de l'industrie alimentaire.

Sur l'emballage, les additifs sont repris dans la liste des ingrédients d'un produit: il s'agit de la lettre «E» (pour Europe) suivie de trois ou quatre chiffres.

Les additifs se répartissent en différentes catégories par fonction: colorant, conservateur, antioxygène, émulsifiant, sel de fonte, épaississant, gélifiant, stabilisant, acidifiant, correcteur d'acidité, amidon modifié, édulcorant, poudre à lever, antimoussant, agent de traitement de la farine, affermissant, humectant, enzyme, gaz d'emballage.

Certains sont indispensables lors de la fabrication du produit, ou pour sa conservation, par exemple. «Le sel de fonte intervient dans la préparation de certains fromages fondus, et les poudres à lever dans celle des cakes, gâteaux, etc.».

L'idée est simple: les additifs sont interdits, sauf s'ils ont fait l'objet d'une autorisation spéciale. Cette liste positive concerne également les produits importés au sein de l'Union européenne.

Les additifs existent depuis longtemps.

Certains additifs sont régulièrement suspectés, sur la base d'études souvent contradictoires, d'être à l'origine d'allergies et d'intolérances, voire d'effets cancérigènes. Il s'agit par exemple de:

- l'amarante (E 123), présent dans les vins apéritifs et spiritueux;
- l'érythrosine (E 127), utilisé dans les cerises confites;
- le carmin de cochenille (E 120), que l'on peut retrouver dans le cidre, les poissons secs et salés, les glaces, bonbons, etc.

Ce type de débat a notamment concerné l'aspartame, un édulcorant largement utilisé dans l'industrie alimentaire.

Pour réduire les additifs dans votre alimentation, misez autant que possible sur les produits frais, en évitant les aliments «retravaillés», en privilégiant les produits annonçant «sans conservateurs» ou «sans colorants», etc.

## Vocabulaire

1. consommateur, m — потребитель
2. salpêtre, m — селитра
3. vinaigre, m — уксус
4. cuisinier — готовить пищу
5. épaississant, m — разрыхлитель
6. levure, f — дрожжи
7. plat, m — блюдо, кушанье
8. emballage, m — упаковка
9. répartir — распределяться
10. émulsifiant — образующий эмульсию
11. gélifiant — желирующее вещество

12. édulcorant — подслащивающее вещество
13. antimoussant — противопенящийся
14. affermissant — способствующий отвердению
15. humectant — увлажняющий
16. suspecter — подозревать
17. intolérance, f — непереносимость
18. cochenille, f — кошениль (насекомое; краска)
19. miser sur qch — делать ставку, предпочитать

**Ex. 21. Donnez les suites correctes des phrases:**

1. Les cousins d'autrefois savaient ... .
2. Le développement des additifs est lié à ... .
3. Les additifs se répartissent en ... .
4. Certains additifs sont suspectés d'être ... .
5. L'aspartame est largement utilisé ... .
6. Privilégiez les produits ... .
7. Mettez autant que possible sur ... .

**Ex. 22. Vrai ou faux? Corrigez, s'il le faut:**

1. Le carmin de cochenille (E 120) peut provoquer l'allergie.
2. Certains additifs sont indispensables pour la conservation du produit.
3. Les poudres à lever interviennent dans la préparation des fromages fondus.
4. Les additifs n'existent pas depuis quelques décennies.
5. L'industrie alimentaire et le développement des additifs n'ont aucune liaison.
6. Il faut augmenter les additifs dans notre alimentation.
7. Les additifs ne sont pas répartis en différentes catégories.

**Ex. 23. Complétez avec les mots convenables:**

1. Évitez les aliments ..., privilégiez les produits ... .
2. Les additifs ... en différentes catégories par fonction.
3. ... des additifs est lié à l'évolution de l'industrie alimentaire.
4. Sur l'emballage, on reprend les additifs dans la liste ... .
5. Les additifs peuvent provoquer/causer ... .
6. On utilise les additifs pour conserver ... .
7. Les additifs ... depuis longtemps.

**Ex. 24. Quelle nouvelle information avez-vous apprise après avoir lu le texte?**

**Ex. 25. Composez le dialogue. Imaginez que vous êtes médecin et votre copain/copine est journaliste. Utilisez l'information tirée du texte.**

**Ex. 26. Quels sont les problèmes soulevés dans le texte présenté? Quelle est votre attitude envers les additifs?**

**Ex. 27. Lisez et traduisez le texte C:**

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE**

L'activité physique est une condition nécessaire à la conservation de la santé. Elle est d'autant plus indispensable que le fonctionnement de l'individu dans la société moderne aboutit d'une manière générale au stress, à l'alimentation excessive et la sédentarité.

Le surpoids, l'alimentation trop grasse et trop sucrée avec ses deux conséquences immédiates, le diabète et les dyslipidémies, le stress, l'accélération du pouls, la hausse de la tension et la sédentarité font partie des facteurs de risque cardio-vasculaires. L'activité physique est un moyen efficace de les combattre.

#### **LES EFFETS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SELON L'AGE**

– Chez les enfants, l'activité physique régulière va aider à la croissance. Elle permet en plus le développement de facultés neuropsychiques dans le domaine de la motricité et du contrôle des mouvements. Elle est également un facteur de défolement et d'évacuation du stress dont l'enfant n'est pas exempt.

– Chez l'adulte, elle permet la conservation de la masse musculaire. La diminution de celle-ci fait que les articulations, les ligaments et les tendons travaillent en force et sont soumis à des contraintes qui peuvent aboutir à des traumatismes tels que entorses ou tendinites. Elle permet également de préparer la lutte contre le surpoids et l'augmentation de la masse graisseuse.

– Chez les seniors, elle prévient la diminution de la densité osseuse en particulier chez la femme qui est menacée au moment de la ménopause par les signes d'ostéoporose. Elle permet d'entretenir une certaine souplesse articulaire et une force musculaire suffisante, l'une et l'autre réduisant les risques de chutes liées au vieillissement.

L'activité physique a deux conséquences:

– Première conséquence: pour faire fonctionner les muscles, il faut de l'énergie qui lui est fournie par le glucose. Lorsque les réserves sont entamées, l'organisme a besoin de fabriquer du glucose à partir des graisses mobilisables et contenues dans les adipocytes. La pratique régulière de l'activité physique permet donc de brûler des graisses.

– Deuxième conséquence: un muscle qui est sollicité grossit et se développe et va devoir trouver de l'énergie pour fonctionner au repos et à l'effort. Il y a donc une augmentation naturelle du métabolisme basal, c'est à dire les besoins de l'organisme pour le maintien au repos. Plus on a de muscles, plus on va avoir un métabolisme basal élevé, ce qui va consommer des calories.

L'activité physique provoque donc une mobilisation des graisses et un développement des muscles, ce qui provoque donc une modification de la silhouette.

### LES RISQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Autant le sport peut présenter certains risques s'il est effectué de façon non adapté à ses possibilités, autant l'activité physique ne présente aucune contre-indication. Tout au plus faut-il prendre des précautions en cas de maladies ou de déficits éventuelles qui peuvent poser problème ou rendre cette activité physique difficile?

– L'activité physique doit être accompagnée d'une diététique adaptée, afin qu'elle ne provoque pas d'accidents dus à une chute de la glycémie.

– Les problèmes rhumatologiques et osseux tels que l'arthrose limitent la pratique de certaines activités.

– L'activité physique n'est à envisager avec circonspection que chez les personnes ayant une insuffisance coronarienne ou une insuffisance cardiaque mal contrôlée et instable.

– Les problèmes pulmonaires: qu'il s'agisse d'asthme ou de BPCO, l'activité physique doit être effectuée de façon contrôlée et mesurée.

– Les troubles chroniques de l'équilibre nécessitent une vigilance dans le choix de l'activité (vélo par exemple).

### Vocabulaire

être sollicité — быть задействованным

un métabolisme basal — основной обмен веществ

une circonspection — осторожность, осмотрительность

une sédentarité — малоподвижный, сидячий образ жизни

être exempt de qch — быть свободным от чего-либо

une entorse — вывих

une tendinite — тендинит, воспаление сухожилия

un défoulement — разрядка

une évacuation — избавление, освобождение от чего-либо

**Ex. 28. Donnez vos conseils à propos de l'activité physique chez les personnes âgées.**

**Ex. 29. Vous êtes pédiatre à la polyclinique de quartier. Un jour, une femme vient vous voir et dit que son fils est trop actif. Expliquez-lui les avantages de cette activité pour la santé de l'enfant.**

### Ex. 30. Répondez aux questions:

1. Est-ce que l'activité physique est indispensable pour la santé?
2. A quoi l'activité physique aide-t-elle chez les enfants?
3. Pourquoi les adultes doivent-ils avoir une certaine activité physique?
4. Le sport est-il utile pour les seniors?
5. Quelles conséquences l'activité physique a-t-elle pour le fonctionnement de l'organisme humain?
6. Est-ce que le sport peut présenter des risques?
7. Nommez les problèmes de la santé qui peuvent rendre difficile la pratique du sport?

### Ex. 32. Lisez, traduisez le texte et parlez de votre ration alimentaire.

#### LA RATION ALIMENTAIRE

Certaines catégories d'aliments consommées en excès peuvent être à l'origine de maladies nutritionnelles.

##### Les besoins en énergie

L'organisme a besoin d'énergie pour son métabolisme de base (circulation, respiration, réactions cellulaires, tonus musculaire ...). Ces dépenses varient en fonction du poids, de la taille et du sexe.

L'énergie est également nécessaire pour la thermorégulation, le travail musculaire. Cette énergie est apportée par les aliments. Elle est exprimée en kilojoules. L'excès d'énergie est stocké sous forme de graisse dans le tissu adipeux et mène à l'obésité.

##### Les besoins nutritionnels

L'organisme, outre l'énergie qui lui est nécessaire, doit également trouver dans les aliments les éléments qui lui permettront de se construire, de s'entretenir et de fonctionner. Ce sont les nutriments.

Nutriment	Source	Rôle	Énergie
Glucide	produits sucrés, féculents	énergie musculaire	17 kJ/g
Protide	viande, œufs, poisson, certains végétaux	constitution des cellules et des muscles	17 kJ/g
Lipide	graisse animale et végétale	énergie calorifique, constitution de la cellule	38 kJ/g

Vitamines, minéraux, eau, fibres assurent également un rôle fondamental pour le fonctionnement de l'organisme mais ne fournissent pas d'énergie. Une alimentation variée sans excès permet de couvrir les besoins nutritionnels.

##### Mots à retenir:

s'entretenir — поддерживать, содержать в порядке  
nutriments, m/ pl — питательные вещества

**Ex. 33. Lisez et traduisez le texte en vous servant des mots donnés:**

**MANGEONS DES FIBRES!**

*Notre consommation de fibres est en chute libre. Abondance de produits raffinés, manque de temps, nous nous trouvons des excuses. Et pourtant, les fibres ont de nombreux effets positifs sur notre santé.*

Il existe deux sortes de fibres, aux effets physiologiques différents.

**Les fibres solubles.** On les appelle ainsi parce qu'elles sont solubles dans l'eau. Ces fibres ralentissent la vidange (опорожнение) gastrique et augmentent le temps du transit intestinal.

On trouve ce type de fibres dans l'avoine (овес), l'orge (ячмень), les fruits secs (pruneaux, figues (инжир), abricots, dattes (финики) ...), les fruits (groseilles rouges (красная смородина), framboises (малина), mûres (ежевика), cassis (черная смородина), myrtilles (черника), poires et pommes non épluchées (очищенный) ...), les légumes (choux de Bruxelles, petits pois, céleri rave (корневой сельдерей), brocoli, carottes, oignon, haricots princesses) et les légumes secs (haricots rouges, pois chiches (соя), lentilles (чечевица)).

**Les fibres insolubles** incorporent de grandes quantités d'eau, ce qui augmente le poids des selles, leur teneur en eau et leur plasticité. Un bon remède à la constipation (запор).

Les fibres insolubles existent dans le son (отруби) de blé (зерно, хлеб), les céréales (зерновые) complètes, les mélanges de céréales et le pain complet.

**FIBRES ET SANTE**

La consommation de fibres est tout à fait bénéfique pour notre santé.

– **l'obésité:** un régime riche en fibres favorise un mode alimentaire moins gras. Plus vous mangez de fruits, de légumes, ou de céréales, moins vous consommez de matières grasses. Bref, comptez sur les fibres pour vous aider à surveiller votre ligne (следить за фигурой).

– **le diabète:** les fibres solubles ralentissent (замедляют) la digestion et l'absorption du sucre, diminuant ainsi l'augmentation de la glycémie après un repas, et la sécrétion d'insuline.

– **les maladies coronariennes:** plusieurs études montrent, que les fibres solubles, par leur action visqueuse, abaissent le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), et abaissent également le taux de lipides totaux dans le sang.

– **la formation de calculs biliaires:** ce sont des produits de dégradation du cholestérol, qui se forment dans le foie. Les fibres se lient avec une partie de ces sels, ce qui facilite leur évacuation dans les selles, diminuant ainsi le risque de formation de calculs (камень).

– **le cancer du côlon:** il y a des études mettant en évidence l'effet protecteur des fibres contre ce cancer.

### Quelques sources de fibres (pour 100 g)

Son de blé:	43 g	Flocons	7,2 g	Fruits frais	
Graines de lin:	28,8 g	d'avoine:		riches en	
Prunes sèches:	16 g	Pain complet:	6,4 g	fibres:	3,2 à 8,2 g
Figues séchées:	12,9 g	Graines		Légumes frais:	2,9 à 8,2 g
Abricots	8 g	oléagineuses		Légumineuses	
séchés:	7,5 g	(amandes,		(haricots	
Dattes:		cacahuètes,		rouges, pois	
		noisettes,	6,5 à	chiches,	
		pistaches):	10,9 g	lentilles):	4,2 à 5,2 g

## LECTURE À DOMICILE

### TABAGISME

L'épidémie tabagique a pris l'importance que l'on sait avec toutes ses conséquences sur l'accroissement des cancers bronchiques, de la sphère ORL et sur la pathologie cardio-vasculaire.

Le tabagisme résulte d'une psychologie individuelle et sociale, mais il apporte de la nicotine au cerveau.

Il faut savoir que la quantité de nicotine contenue dans un seul gros cigare serait mortelle si elle était injectée par voie intra-veineuse.

La nicotine dans la circulation est rapidement captée par le cerveau où sa concentration est maximale une minute après l'inhalation d'une bouffée; cette concentration diminue ensuite rapidement avec une demi-vie d'environ 5 mn.

D'autres organes fixent la nicotine comme les glandes salivaires, les reins, le foie, l'estomac et permettent une recirculation du produit.

#### **Les effets de la nicotine**

##### *1. Les effets cardio-vasculaires*

Aux doses habituelles chez un fumeur, il apparaît avant la fin de la cigarette une accélération du rythme cardiaque associée à une augmentation de la tension artérielle et du débit; ce dernier est accompagné d'une vasoconstriction des vaisseaux périphériques, avec refroidissement des extrémités.

##### *2. Action sur le tractus gastro-intestinal*

La nicotine peut aussi entraîner une accélération du transit et même parfois de la diarrhée. Un mode d'action centrale entraîne des modifications des habitudes alimentaires avec un dégoût des viandes.

##### *3. Effet métabolique*

La nicotine aurait également des propriétés inhibitrices de l'aromatase permettant d'expliquer les troubles du cycle menstruel relevés chez les «grandes» fumeuses. La nicotine augmenterait également la coagulabilité du sang.

#### *4. Action sur le système nerveux central*

Aux doses habituelles, la nicotine accroît le niveau d'excitation. En fait, l'action sur le cerveau est très complexe; la nicotine peut stimuler certaines parties de l'encéphale et inhiber une autre dans un même temps. Enfin, ces effets varient beaucoup en fonction de la dose.

Au contraire des stupéfiants qui ont une action essentielle sur le système nerveux central, la nicotine a une action végétative prédominante.

On pourrait penser que fumer présente certains avantages: le tabac réduit la faim, elle a un effet relaxant, accroît les capacités intellectuelles et apporte un plaisir par stimulation hypothalamique. En réalité il n'en est rien. S'il réduit la faim c'est par la perturbation grave des conduites alimentaires et du goût qui réduisent le plaisir de la table. Son effet psychostimulant est un leurre: le tabagique doit fumer pour atteindre l'efficacité intellectuelle des non tabagiques. Le bien être se transforme rapidement en mal être qui nécessite un niveau de base de nicotine. Tous ces avantages procurés par la nicotine ne sont que des leurres encore aggravés par la toxicité cardio-vasculaire, fœtale, hormonale, les interactions médicamenteuses et les effets carcinogènes. Enfin, la cigarette, mise à part la nicotine, contient de nombreux autres toxiques puissants dont nous allons voir les principaux.

#### **Oxyde de carbone**

La combustion de la cigarette est incomplète et entraîne la production d'oxyde de carbone qui représente 3 et 6 % du poids de la fumée. Fumer une seule cigarette apporte aux poumons autant d'oxyde de carbone qu'en inhale un policier dirigeant la circulation pendant 8 heures dans une grande ville sur un carrefour très fréquenté.

L'oxyde de carbone est un poison puissant car il bloque l'hémoglobine et empêche la fixation de l'oxygène. La quantité d'hémoglobine bloquée peut atteindre 15 %, généralement 5 à 7 % ce qui dépasse largement les limites autorisées dans l'industrie où des travailleurs sont en contact avec l'oxyde de carbone.

#### **Les irritants**

Ce sont dans la phase particulaire les phénols, les acides organiques, qui sont responsables des phénomènes irritatifs de la muqueuse oro-pharyngée et pulmonaire.

Les irritants ne sont pas capables à eux seuls d'engendrer un état pathologique durable, mais ils facilitent, l'instauration d'infections.

#### **Les carcinogènes**

Les hydrocarbures polycycliques proviennent de la combustion incomplète des composants organiques du tabac.

La fumée de cigarette est probablement le moyen le plus efficace pour introduire des hydrocarbures polycycliques (HPC) dans l'organisme. Les particules qui les portent sont assez fines pour atteindre l'alvéole pulmonaire où

elles peuvent séjourner ou être absorbées et passer dans la circulation générale. Les taux sanguins de HPC des fumeurs dépassent ceux des travailleurs exposés dans l'industrie.

Ces produits ont également des propriétés mutagènes; les anomalies chromosomiques, sont plus fréquentes chez les fumeurs; elles persistent plus d'un mois après l'arrêt de l'intoxication tabagique et ont été retrouvées principalement dans la muqueuse de la cavité orale pharyngée, dans la vessie, le col utérin et la muqueuse trachéo-bronchique.

### Vocabulaire

1. accroissement, m — рост, увеличение
2. cerveau, m — головной мозг
3. mortel, le — смертельный
4. capter — заполучить, уловить, перехватить
5. bouffée, f — вдыхаемое, клуб дыма
6. débit, m — дебит, расход, подача, поступление
7. dégoût, m — отвращение, потеря вкуса, аппетита
8. inhiber — тормозить, подавлять, замедлять
9. meurtre, m — убийство
10. réduire — уменьшать, ограничивать
11. leurre, m — приманка, средство отвлечения, обман
12. foetal, e — зародышевый
13. combustion, f — горение, сгорание
14. inhaler — вдыхать
15. irriter — раздражать, обострять
16. engendrer — породить, производить
17. instauration, f — установление, утверждение
18. particule, f — частичка, частица
19. séjourner — пребывать, задерживаться
20. propriété, f — свойство, особенность, способность, собственность
21. persister — продолжаться, длиться, упорствовать
22. vessie, f — мочевой пузырь
23. col, m utérin — шейка матки

### Ex. 1. La découverte du texte:

1. De quoi le tabagisme résulte-t-il?
2. Quels organes fixent la nicotine?
3. Les cigarettes que provoquent-elles à propos du système cardio-vasculaire?
4. Comment sont les méfaits de la nicotine sur le système nerveux central?
5. Quelle action des stupéfiants ont-ils sur le système nerveux central?
6. Est-ce que le tabagisme présente certains avantages?
7. Comment sont les effets de l'oxyde de carbone?
8. Fumez-vous?

## LE PETIT DEJEUNER EST ESSENTIEL POUR BIEN DEMARRER LA JOURNEE

Le petit déjeuner, essentiel pour bien démarrer la journée!

Par manque de temps ou d'appétit, le petit déjeuner est parfois oublié... Pourtant, ce repas est essentiel pour affronter la journée! Pour le transformer en moment de plaisir à savourer pour soi ou à partager en famille, découvrez les conseils d'Annabelle Biotti, diététicienne.

**Premier repas de la journée, le petit déjeuner est primordial pour recharger ses batteries... Mais nous sommes encore nombreux à faire l'impasse sur ce repas essentiel, par manque de temps ou d'appétit!**

**Annabelle Biotti, diététicienne:** Le petit déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée parce qu'après la nuit il faut rompre la période de jeun, d'à peu près 12 heures. Il convient notamment d'apporter à notre organisme des glucides pour bien démarrer la journée.

On a à peu près 20 % de la population qui ne «petit-déjeune» pas. C'est vrai que les enfants et les adultes de plus de 25 ans «petit-déjeunent». Les adolescents sont la part de la population qui «petit-déjeune» le moins.

**Café ou chocolat au lait? Sucré ou salé? De quoi doit-être composé un petit déjeuner équilibré?**

**Annabelle Biotti, diététicienne:** Le petit déjeuner doit traditionnellement être composé de 4 aliments:

- Les produits céréaliers, donc céréales du petit déjeuner ou pain;
- Un fruit, pour notamment l'apport en vitamine C, fruit frais, compote, jus de fruit;
- Un produit laitier, donc lait, yaourt;
- Une boisson: eau, thé, café ou tisane.

A chacun d'adapter son petit déjeuner en fonction de ses besoins et de ses attentes. C'est sûr qu'un homme consommera une quantité plus importante de céréales ou de pain qu'une femme. De la même manière un sportif aura besoin d'un apport énergétique plus important et ajoutera peut être à ce petit déjeuner une source de protéines, type jambon ou oeuf.

**Ensuite à vous de vous amuser à varier votre petit déjeuner pour ne pas vous lasser. On peut facilement se concocter des crêpes préparées la veille assorties de fraises ou encore des céréales sur lit de fromage blanc et pourquoi pas un brunch salé le week-end!**

**Annabelle Biotti, diététicienne:** C'est sûr que l'hiver on a des besoins caloriques qui sont un petit peu plus important donc on pourra privilégier des céréales ou des produits un peu plus énergétiques que l'été et y associer des aliments protéinés.

L'été, on pourra conseiller la consommation de fruits frais et les compotes, jus de fruits on les réservera pour l'hiver.

**Et si par hasard vous démarrez un régime, sachez qu'il est indispensable de conserver le petit déjeuner.**

**Annabelle Biotti, diététicienne:** On a remarqué que les personnes qui ne petit-déjeunaient pas, avaient un IMC supérieur à celles qui petit-déjeunaient. Dans la pratique on se rend compte que les personnes qui ne petit déjeunent pas, ont tendance à avoir une alimentation tournée vers la fin de journée ce qui n'est pas bon effectivement pour perdre du poids. Ces personnes vont avoir aussi des apports en matière grasse et en sucre beaucoup plus importante dans la journée et on va avoir beaucoup plus de grignotage s'il n'y a pas de petit-déjeuner.

**Alors comment faire si l'on n'a pas faim le matin?**

**Annabelle Biotti, diététicienne:** Soit on n'a pas faim parce que le dîner de la veille était trop copieux, soit tout simplement parce qu'on ne prend pas le temps de petit-déjeuner. Donc c'est souvent un manque de temps, et c'est vrai qu'on peut être un peu noué le matin, un peu stressé par son travail donc ce qu'on peut proposer c'est de fractionner le petit déjeuner: par exemple consommer le produit laitier et le fruit à la maison et de compléter dans la matinée par un apport en céréales.

**En buvant un verre d'eau à jeun au réveil, et en vous préparant avant de petit déjeuner vous laisserez le temps à votre organisme de déclencher la digestion et aurez peut être un peu plus d'appétit...**

**La clé de la réussite reste l'envie. Vos «aliments plaisir» feront du petit déjeuner un agréable moment à prendre pour soi ou à partager en famille!**

Reportage de Florence Lemaire et Karine Lubasch, le 5 Juillet 2011.

## **I. Liste du vocabulaire de la vidéo**

démarrer — начинать

affronter — встречать лицом к лицу

faire l'impasse sur — пропустить

«petit-déjeuner» — завтракать

consommer — потреблять

être indispensable — быть необходимым

grignotage, m — перекус

fractionner — дробить

se lasser — наскучить, надоест

se conconcter — стряпать, приготовить себе

un brunch salé — чрезмерный, обильный поздний завтрак

des besoins caloriques — потребность в калориях

par hasard — случайно

conserver — сохранять

copieux — обильный  
déclencher — запускать, включать

**II. Complétez les phrases suivantes par l'un des mots ou l'expression de la liste de vocabulaire. Traduisez-les:**

1. Le repas est nécessaire pour ... la journée.
2. ... des hommes sont plus importants que des femmes.
3. 20 % de la population ne ... pas.
4. On propose de ... le petit déjeuner pour certaines personnes.
5. Il faut ... les produits laitiers.
6. Sans petit déjeuner on va avoir beaucoup plus de ... .
7. Le dîner ne doit pas être trop ... .

**III. Reliez les mots et leurs définitions:**

petit déjeuner, m	– formé d'éléments en équilibre sur le plan de la quantité ou de la qualité
adolescent, m	– qui est en grande quantité, qui dépasse la mesure ordinaire
équilibré	– contracté sous l'effet de l'émotion, de la fatigue, de la nervosité
grignotage, m	– premier repas pris le matin
copieux	– sans avoir rien mangé ou bu
noyé	– l'absorption d'aliments par petites quantités
à jeun	– garçon, fille qui est dans l'adolescence

**IV. Complétez les phrases et traduisez-les:**

1. Le petit déjeuner est essentiel pour ... .
2. Chacun peut adapter son petit déjeuner en fonction de ... .
3. Un sportif a besoin d'un apport ... .
4. Si vous démarrez un régime, il est indispensable de ... .
5. Les personnes qui ne petit déjeunent pas ... .
6. L'hiver on a des besoins ... .
7. Les adolescents sont la part de la population ... .

**V. Vrai ou faux? Corrigez, s'il le faut:**

1. Après la nuit il faut prolonger la période de jeun, d'à peu près 12 heures.
2. Les enfants et les adultes âgés plus de 25 ans «petit-déjeunent».
3. Une femme consommera une quantité plus importante de céréales qu'un homme.
4. Nous pouvons varier notre petit déjeuner pour ne pas nous lasser.
5. L'été on pourra privilégier des produits plus énergétiques que l'hiver.

6. Manquer le petit déjeuner est effectivement pour perdre du poids.
7. Un verre d'eau à jeun au réveil déclenche la digestion.

**VI. Lisez le questionnaire, choisissez une réponse correcte selon le contenu du film:**

1. Le petit déjeuner est essentiel pour bien démarrer ... .
  - a) la matinée
  - b) la journée
  - c) la soirée
2. ... sont la part de la population qui «petit-déjeune» le moins.
  - a) les enfants
  - b) les adultes
  - c) les adolescents
3. ... notre organisme a des besoins caloriques plus importants.
  - a) l'été
  - b) l'hiver
  - c) l'automne
4. Si vous démarrez un régime il faut ... .
  - a) conserver le petit déjeuner
  - b) manquer le petit déjeuner
  - c) éviter le petit déjeuner
5. Un verre d'eau à jeun au reveil ... la digestion.
  - a) stoppe
  - b) déclenche
  - c) freine
6. Les personnes qui «ne petit-déjeunent pas» ont IMC ... à celles qui «petit-déjeunent».
  - a) supérieur
  - b) semblant
  - c) inférieur
7. Vos «aliments plaisir» feront du petit déjeuner ... .
  - a) un moment douloureux
  - b) un moment habituel
  - c) un agréable moment

**VII. Traduisez en français les mots entre parenthèses:**

1. Le petit déjeuner doit (состоять) de 4 aliments essentiels.
2. L'été on conseille de (потреблять) de fruits frais.
3. (Дополняйте) votre petit déjeuner en céréales!
4. Il apporte à notre organisme (углеводы) pour bien commencer la journée.
5. Les diététiciens proposent y associer (белковые продукты).

- On va avoir beaucoup plus de (перекус) s'il n'y a pas de petit déjeuner.
- On peut proposer de (дробить) le petit déjeuner.

### VIII. Dites en français en utilisant le futur simple:

- Я смогу приготовить завтрак.
- Я приду вовремя в университет.
- Я буду бегать по утрам.
- Он сделает домашнее задание.
- Он поедет на конференцию.
- Мы должны будем сдать экзамен.
- Завтра у вас не будет свободного времени.

### IX. Répondez aux questions:

- Quels produits alimentaires sont mentionnés dans la vidéo?
- Quel est le rôle du petit déjeuner?
- Quels raisons poussent les gens à ne pas prendre le petit déjeuner?
- Comment peut-on déclencher la digestion le matin?
- Est-ce qu'une absence de petit déjeuner peut entraîner quelques problèmes?
- Le stress influence-t-il sur nos repas?
- A quoi faut-il faire attention quand vous préparez votre repas de matin?

### X. Quels conseils pouvez-vous donner par rapport au petit déjeuner et à l'alimentation équilibré saine? Regardez l'image.



## LES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS

	<b>Hommes adultes</b>
<b>Vit A</b> huile, viande, poisson, œuf, laitage, fruits et légumes	700 mcg
<b>Vit B1</b> pain, pommes de terre, viande, légumes, blé	1,1 mg
<b>Vit B2</b> laitage, œuf, viande, légumes	1,6 mg
<b>Vit B3</b> viande, poisson, blé, légumes, pommes de terre	18 mg
<b>Vit B5</b> viande, blé, légumes, pommes de terre, laitage	3–12 mg
<b>Vit B6</b> viande, pain, légumes, pommes de terre, laitage	1,7 mg
<b>Vit B8</b> œuf, foie, lait, noix	15–100 mcg
<b>Vit B11/9</b> légumes verts, fruits, pain, laitage, viande	200 mcg
<b>Vit B12</b> viande, œuf, laitage, poisson	1,4 mcg
<b>Vit C</b> légumes, fruit, pommes de terre	70 mg
<b>Vit D</b> huile, poisson, viande	2,5–10 mcg
<b>Vit E</b> huile végétale, noix, légumes	10 mg
<b>Vit K</b> légumes verts, huile	Pas d'apport minimal
<b>Fe</b> (fer) viande, pain, blé, légumes	9 mg
<b>Zn</b> (zinc) viande, pain, noix, fromage, crustacés	9,5 mg
<b>Se</b> (sélénium) pain, blé, poisson, légumes	70 mcg
<b>Ca</b> (calcium) laitage, légumes, noix	900 mg
<b>P</b> (phosphore) laitage, poisson, viande, légumineuses	800 mg
<b>Mg</b> (magnésium) blé, laitage, viande, légumes	420 mg
<b>Cu</b> (cuivre) légumes, fruit, laitage, viande	1,1 mg
<b>I</b> (iode) poisson de mer, sel	150 mcg
<b>Mn</b> (manganèse) blé, thé, légumes	2–5 mg
<b>Mo</b> (molybdène) pain, blé, laitage	75–250 mcg

Voici la dose journalière de vitamines et de minéraux (par catégorie d'âge) recommandée par le Conseil supérieur de la santé, et les principaux nutriments qu'ils contiennent (**mcg** = microgramme, **mg** = milligramme).

Femmes adultes	Hommes 60+	Femmes 60+
600 mcg	700 mcg	600 mcg
0,9 mg	1,1 mg	0,9 mg
1,3 mg	1,6 mg	1,3 mg
14 mg	18 mg	14 mg
3–12 mg	3–12 mg	3–12 mg
1,2 mg	1,7 mg	1,2 mg
15–100 mcg	15–100 mcg	15–100 mcg
200 mcg	200 mcg	200 mcg
1,4 mcg	1,4 mcg	1,4 mcg
70 mg	70 mg	70 mg
2,5–10 mcg	10 mcg	10 mcg
10 mg	10 mg	10 mg
recommandé		
20 mg (8 sans menstruation)	10 mg	10 mg
7 mg	Pas d'apport minimal	recommandé
70 mcg	70 mcg	70 mcg
900 mg (1.200 après ménopause)	1.200 mg	1.200 mg
800 mg (1.000 après ménopause)	1.000 mg	1.000 mg
330 mg (480 après ménopause)	480 mg	480 mg
1,1 mg	1,1 mg	1,1 mg
150 mcg	150 mcg	150 mcg
2–5 mg	2–5 mg	2–5 mg
75–250 mcg	75–250 mcg	75–250 mcg

Toutes les quantités indiquées concernent la forme dans laquelle les vitamines et minéraux apparaissent le plus fréquemment dans l'alimentation (donc pas sous la forme de compléments alimentaires!)

**Mots à retenir:**

noix, m — орех

crustacés, m, pl — ракообразные

plante, f légumineuse — бобовое растение

laitage, m — молочные продукты

dose, f journalière — суточная доза

nutriment, m — питательное вещество

## SOMMAIRE

Предисловие .....	3
Grammaire: Rectiion des verbes. Article.....	4
Texte A «Les aliments fonctionnels» .....	8
Vocabulaire .....	9
Texte B «A quoi servent les additifs» .....	11
Vocabulaire .....	12
Texte C «L'activité physique» .....	14
Vocabulaire .....	15
Lecture à domicile.....	18
Tabagisme .....	18
Vocabulaire .....	20
Appendice I. Le petit déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée .....	21
Appendice II. Les apports journaliers recommandés .....	26

ПОЗИТОРИЙ БГМУ

ISBN 978-985-21-0423-4



9 789852 104234