

**La santé des Français**

1. un ambulancier
2. un aide-soignant/ une aide-soignante
3. un laboratoire
4. un laborantin/ une laborantine
5. faire de l'équitation
6. un cavalier/ une cavalière
7. faire de la marche
8. faire du ski de fond
9. faire de la randonnée
10. prévenir
11. guérir
12. privilégier
13. se plaindre
14. un ménage
15. l'accueil/ accueillir
16. la rémunération
17. la recherche
18. l'accroissement
19. un terrain de plein air
20. exercer une profession
21. le pouvoir d'achat
22. l'infarctus
23. la Sécurité sociale)

**En pleine forme**

24. un examen medical
25. prendre le pouls
26. prendre la tension (artérielle)
27. faire une prise de sang
28. faire une radiographie (une radio)
29. les poumons
30. pulmonaire
31. l'alimentation

32. exiger

**L'oreille et le bruit**

33. un chant d'oiseau
34. une feuille
35. une sirène d'alarme
36. un marteau
37. un marteau-piqueur
38. un klaxon
39. un sifflet
40. une voix
41. accueillir
42. l'audition
43. un engin
44. la sorte
45. aigu (ë)
46. passager/ passagère
47. définitif/definitive
48. sourd (e)
49. faire la sourde oreille

**Régime**

50. les grains de maïs
51. un poulet
52. un piège
53. un bout de fromage
54. éviter
55. picorer/ grignoter
56. le grignotage
57. effacer
58. escamoter
59. un régime
60. la volonté

**La santé physique**

61. Je vais très bien.
62. Je suis en pleine forme.
63. Je ne suis pas dans mon assiette.
64. Je suis crevé(e).
65. Je dors debout.
66. J'ai un appétit d'oiseau.
67. J'ai une fièvre de cheval.
68. Soigne-toi bien! / Soignez-vous bien!
69. Remets-toi vite! / Remettez-vous vite!
70. Je te/ vous souhaite un prompt rétablissement.
71. J'ai le moral.
72. Je suis de bonne humeur. / Je suis de bon poil.
73. Je suis vachement heureux/se.

74. J'ai le moral à zéro.
75. Je suis déprimé(e). / J'ai le cafard.
76. J'ai beaucoup de peine. / J'ai le coeur gros.
77. Je suis énervé(e). / Je suis sur les nerfs.
78. Je suis fâché(e)/ en colère. / Je suis furax.
79. C'est ennuyeux! / C'est rasoir! C'est embêtant!
80. Ça m'ennuie. / Ça me rase! Ça m'embête!
81. J'en ai assez. / J'en ai marre!
82. Tu m'embêtes. / Tu me casses les pieds!

### **Les verbes réfléchis**

1. se réveiller
2. se lever
3. se laver
4. se brosser les cheveux/ les dents
5. se peigner
6. s'habiller
7. se raser
8. se dépêcher
9. s'amuser
10. se coucher
11. s'endormir
12. se passer
13. se produire
14. se marier avec
15. se plaindre
16. se servir de
17. se rappeler
18. se souvenir de
19. se maquiller
20. se trouver
21. se baigner
22. s'embrasser
23. se débrouiller
24. se moquer de

## STRUCTURE I

### Les verbes réfléchis

#### **A** Le matin Complétez.

1. Mon frère se réveille à sept heures, et moi, je \_\_\_\_\_ à sept heures et demie.
2. Il se lave tout de suite, mais nos parents \_\_\_\_\_ plus tard.
3. Mon frère s'habille vite, mais mes sœurs \_\_\_\_\_ lentement.
4. Mon frère ne se peigne pas, mais moi, je \_\_\_\_\_ soigneusement.
5. Mon frère se rase, mais moi, je ne \_\_\_\_\_ pas.

#### **B** Le samedi Complétez.

Le samedi nous \_\_\_\_\_<sup>1</sup> (se lever) tard. Seul mon père \_\_\_\_\_<sup>2</sup> (se lever) avant neuf heures. Il ne \_\_\_\_\_<sup>3</sup> pas (se raser), mais il \_\_\_\_\_<sup>4</sup> (se brosser) les dents. Moi, je ne \_\_\_\_\_<sup>5</sup> pas (se laver) les cheveux le matin; je \_\_\_\_\_<sup>6</sup> (se laver) les cheveux le soir. Quand mes frères et moi, nous \_\_\_\_\_<sup>7</sup> (se voir), nous \_\_\_\_\_<sup>8</sup> (se saluer) et nous \_\_\_\_\_<sup>9</sup> (se dire) bonjour. Nous ne \_\_\_\_\_<sup>10</sup> (se serrer) pas la main. Nous ne \_\_\_\_\_<sup>11</sup> pas (s'ennuyer) le samedi parce qu'il y a beaucoup de choses à faire.

#### **C** Madame Duval Complétez avec le pronom quand c'est nécessaire.

Madame Duval \_\_\_\_\_<sup>1</sup> réveille à sept heures. Elle \_\_\_\_\_<sup>2</sup> réveille son mari et elle lui prépare le petit déjeuner. Quand le bébé \_\_\_\_\_<sup>3</sup> réveille, Madame Duval \_\_\_\_\_<sup>4</sup> lave le petit. Elle \_\_\_\_\_<sup>5</sup> habille l'enfant et elle \_\_\_\_\_<sup>6</sup> embrasse son fils. Le bébé \_\_\_\_\_<sup>7</sup> amuse avec ses jouets pendant que Madame Duval \_\_\_\_\_<sup>8</sup> habille. L'après-midi Madame Duval \_\_\_\_\_<sup>9</sup> promène dans le jardin municipal avec ses amies. Elle \_\_\_\_\_<sup>10</sup> promène aussi leur petit chien, Médor, et elle \_\_\_\_\_<sup>11</sup> brosse Médor. Le chien \_\_\_\_\_<sup>12</sup> amuse le bébé.

**G** **Mangez équilibré.** Lisez l'article suivant qui a paru dans un supplément du magazine *Okapi*.

# MANGEZ ÉQUILIBRÉ!

*Vous avez juste un thé le matin? Vous gobez un hamburger à midi? Vous évitez les épinards? Aïe, Aïe! Pourtant, vous savez bien qu'il faut manger é-qu-i-li-bré! Et ça n'est pas si difficile...*

## Piochez !

**O**n n'a pas le choix: pour manger équilibré, il faut manger de tout. Piochez dans les sept familles d'aliments: les viandes-œufs-poissons, les laitages, les corps gras, les fruits-légumes, les pains-céréales, les sucres et l'eau.

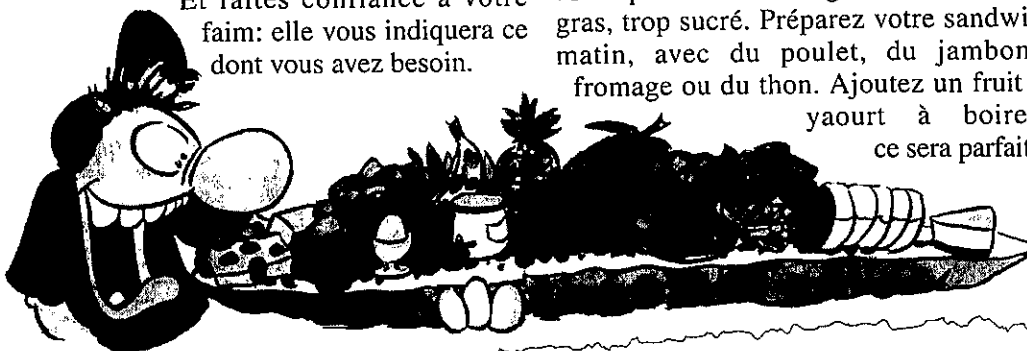
Vous serez récompensé: beaux muscles, belles dents, belle peau, pas trop de gras autour de la taille et plein d'énergie!

## Écoutez votre faim !

**L**e deuxième truc, c'est qu'il faut manger suffisamment. Plus qu'un adulte. C'est normal: vous construisez plus de tissus nouveaux, vous vous dépensez... En moyenne, les garçons brûlent 2 800 calories par jour, et les filles 2 500 calories.

On vous dit ça, mais ne vous amusez pas à calculer les calories que vous absorbez. Prenez plusieurs repas, pas trop copieux.

Et faites confiance à votre faim: elle vous indiquera ce dont vous avez besoin.



## Au petit déjeuner

**L**evéz-vous assez tôt pour prendre un "vrai" déjeuner. L'idéal: un laitage, du pain ou des céréales, du beurre, des fruits, un liquide (thé léger), du sucre ou du miel...

Les jours où vous êtes pressé, jetez dans un mixer du lait, du fromage blanc, du chocolat ou des fraises: vous aurez un super milk-shake. Vous n'aimez pas le lait? Mélangez du fromage blanc avec du miel et des fruits frais. Ou bien, des céréales avec des fruits et du yaourt à boire.



## À midi

**S**i vous n'allez pas à la cantine, évitez le pire: le hamburger-coca-frites. Trop gras, trop sucré. Préparez votre sandwich le matin, avec du poulet, du jambon, du fromage ou du thon. Ajoutez un fruit et un yaourt à boire, et ce sera parfait.

**D** **Comment dit-on?** Relisez l'article à la page 171 et cherchez l'équivalent français des expressions ou mots suivants.

1. swallow \_\_\_\_\_
2. gobble down \_\_\_\_\_
3. avoid \_\_\_\_\_
4. dig in(to) \_\_\_\_\_
5. milk products \_\_\_\_\_
6. waist \_\_\_\_\_
7. trick \_\_\_\_\_

**E** **Que faut-il manger?** Répondez d'après l'article.

1. Pour manger équilibré, qu'est-ce qu'il faut manger?

---

---

---

---

2. Comment sera-t-on récompensé si l'on mange équilibré?

---

---

3. Pourquoi faut-il qu'un jeune mange plus qu'un adulte?

---

---

4. Pourquoi faut-il se lever tôt?

---

---

5. Quel est le pire déjeuner?

---

---

6. Qu'est-ce qu'on doit manger à midi?

---

---

## Coca-Cola parle d'obésité dans ses nouvelles publicités aux Etats-Unis

Le HuffPost avec AFP | Publication: 14/01/2013 13:09 EST | Mis à jour: 14/01/2013 13:09 EST

SANTÉ - Coca-Cola va aborder la question de l'obésité dans des publicités qui seront diffusées à partir de lundi le 14 janvier aux Etats-Unis, où l'effet sur la santé de la consommation des sodas fait débat.



Le groupe a annoncé dans un communiqué la diffusion à partir de lundi soir sur des chaînes câblées nationales d'une vidéo "qui encourage chacun à garder à l'esprit que toutes les calories comptent pour gérer son poids, y compris celles des produits Coca-Cola et de toutes les nourritures et boissons".

Coca-Cola y rappelle aussi son "engagement à offrir davantage de choix de boissons, y compris des options à faibles ou sans calories, et à communiquer clairement le nombre de calories contenues dans tous ses produits".

Dans la vidéo (voir ci-dessus), l'entreprise rappelle avoir créé pour la plupart de ses sodas des versions allégées en sucre, voire sans aucun sucre.

**"Une canette de Coca: 140 calories"**

Une autre publicité, qui sera lancée mercredi, dit pour sa part "clairement qu'une canette de Coca-Cola fait 140 calories" et "encourage les gens à s'amuser en brûlant ces calories", indique encore le groupe.

Coca-Cola rappelle dans son communiqué qu'il soutient déjà une série d'initiatives visant à encourager l'exercice physique, et dit avoir été le premier groupe de boissons aux Etats-Unis à fournir des indications nutritionnelles et caloriques sur ses produits.

"Nous sommes engagés à rassembler les gens pour lutter contre l'obésité", affirme dans le communiqué Stuart Kronauge, responsable des boissons gazeuses du groupe en Amérique du Nord. "Coca-Cola tient un rôle important dans cette lutte", ajoute-t-il.

Le débat sur les méfaits des sodas a notamment été alimenté récemment par une interdiction partielle des ventes de sodas de plus d'un demi-litre décidés par la ville de New York.

La décision, qui entrera en vigueur courant mars et s'appliquera dans les restaurants, les stades et les salles de cinéma, vise à lutter contre l'obésité dans une ville dont 58% des habitants sont obèses ou en surpoids, selon des statistiques de la mairie.

## UN REGIME QUI MARCHE

At one time or another all people find themselves following a diet to achieve a goal. They may wish to lose or gain weight, lower their cholesterol or sodium intake. Some people just want to improve their eating habits in general.

Many fad diets have come and gone (Atkins, low-fat etc.). Your job is to create a new diet that will achieve the goal of your choice.

Your diet plan should include:

- A week of meals including breakfast, lunch and dinner
- A daily exercise regime
- Two recipes for foods that would be beneficial to your diet.

Add visuals to your diet plan (before & after, meals, exercise techniques)

