

SANTÉ

Document à traiter

Tout le monde veut vivre longtemps et en bonne santé, **mais il est clair que** l'être humain reste trop vulnérable face aux maladies. Notre vie moderne avec de nouvelles inventions et des technologies de pointe a, **d'un côté**, permis de trouver des remèdes pour certaines, donc d'allonger la vie humaine, **mais de l'autre côté**, engendré d'autres problèmes sanitaires.

Certes, l'espérance de vie augmente de plus en plus, **ce qui se traduit par** un vieillissement global de la population. **Mais si** l'on vit plus longtemps, **il faut reconnaître qu'on ne vit pas en bonne santé**. Plus de la moitié des citoyens font état d'une affection de longue durée: les maladies circulatoires, respiratoires ou du système digestif, **ainsi que les cancers**, sont les causes principales de décès chez les plus de 65 ans. **En effet**, nous faisons face quotidiennement à des fumées de cigarettes et des gaz polluants venant des véhicules qui nuisent au poumon. **De plus**, les aliments contenant des OGM (organismes génétiquement modifiés) et des substances chimiques nous empoisonnent chaque jour. **D'ailleurs**, l'abus des appareils électroniques qui émettent des ondes électromagnétiques et le contact régulier avec des produits toxiques entraînent une inflammation qui peut conduire au cancer.

Chez les enfants et les adolescents, l'obésité et la myopie sont des problèmes particulièrement préoccupants. **D'une part**, en passant des heures et des heures assis devant les écrans, ils n'ont plus de temps pour les activités physiques. **D'autre part**, ils ne doivent plus marcher à l'école **comme** leurs parents et grands-parents devaient faire dans le passé. **A cela s'ajoute** une consommation accrue d'aliments très énergétiques à haute teneur en graisses et en sucres. **Ce sont les raisons pour lesquelles** le nombre des cas de surpoids ne cesse pas d'augmenter.

Du côté psychologique, de nombreuses personnes actives subissent du stress à cause d'un rythme de travail trop rapide, d'un fardeau financier ou d'autres surcharges familiales **alors que** des personnes âgées sont touchées par la solitude et la dépression. **Il faut également parler des angoisses** avant un examen, en cas de problème de santé ou d'accident, que chacun doit affronter au moins quelques fois dans sa vie.

Ces maladies, qu'elles soient physiques ou psychologiques, sont sources de souffrance et altèrent la vie personnelle, familiale, ou professionnelle. **Non seulement** elles nous privent de la force et de la volonté qui nous permettent d'achever les tâches au travail et à domicile **mais encore** elles nous font perdre tellement d'argent et de temps pour nous guérir.

C'est pourquoi il faut protéger et préserver la santé. La priorité est d'avoir une excellente hygiène de vie et un excellent équilibre de vie.

Premièrement, qu'est-ce que c'est que l'hygiène de vie ? C'est avoir une bonne alimentation. **Il faut bien choisir sa nourriture** en évitant le sucre et le sel, ne mangeant pas trop de viande mais beaucoup de légumes et de fruits. **Il vaut mieux également acheter des aliments produits par l'agriculture biologique** qui ne consomme ni pesticide ni produit chimique. **De plus, il est nécessaire de se tenir loin des drogues**, comme de l'alcool et du tabac, **car** tous les abus, les addictions, les dépendances sont dangereux pour la santé. **Si** vous abusez de ces produits, vous perdrez à la fois votre santé physique et psychologique.

Deuxièmement, il faut trouver l'équilibre entre la vie privée et le travail, cela veut dire qu'on doit se reposer suffisamment, savoir se déconnecter du travail pour faire du sport et passer du temps avec la famille. **Il est aussi nécessaire de vivre le plus souvent possible dans la nature** et d'avoir d'excellents amis **avec qui** on peut tout partager **et qui** peut nous aider en cas de difficultés.

Enfin, en cas de maladie, il est indispensable de consulter le médecin et de prendre des médicaments si nécessaire.

En conclusion, on a tous envie d'être en bonne forme **mais** peu connaissent la façon de l'être. Une alimentation saine et une vie bien équilibrée sont les deux choses les plus importantes pour avoir une bonne santé.

Vocabulaire (1)

Le/la malade

Le patient/ la patiente

Un médecin/ un docteur/ une doctoresse

Un infirmier/ une infirmière

Un pharmacien/ une pharmacienne

Etre en (bonne) forme = être en bonne santé

Se sentir bien/mal

Etre malade

Avoir mal à + N (à la gorge/ au ventre/ à la tête/ à la **jambe**...)

Avoir un rhume/ être enrhumé

Avoir une grippe/ être grippé

Avoir une blessure/ être blessé

Avoir une coupure/ se couper

Avoir un accident

Manger un aliment périmé

Avoir la diarrhée = faire une intoxication alimentaire

Saigner = perdre du sang

Mettre un pansement

Prendre des médicaments/ des pilules

Consulter un médecin/ aller chez un médecin/ aller voir un médecin

Aller à l'hôpital

Se faire opérer = subir une opération/ une intervention chirurgicale

Avoir un traitement/ un soin

Soigner qqn = s'occuper de qqn

Faire une piqûre

Passer de la pommade

Se soigner

Se reposer

Etre guéri

Retrouver ses forces/ son état de santé habituel

Les parties du corps

Les organes

Le cerveau

Le cœur

Les poumons

Le foie

...

SANTE

Vocabulaire (2)

LES ALIMENTS

- Lait et fromages : le lait, le beurre, le fromage, le yaourt, la glace
- Légumes : la salade, le chou, la carotte, la pomme de terre, les champignons, les haricots, la tomate, les petits pois
- Fruits : une pomme, une banane, une orange, une poire, un raisin, une fraise
- Pain et céréales : le pain, un croissant, les pâtes, le riz, le gâteau
- Viandes et poissons : le poulet, un œuf – des œufs, le bœuf, le veau, les fruits de mer
- Boissons : l'eau, le vin, la bière, le jus de fruits, le café, le thé

QUALIFIER UN PLAT

C'est copieux >< c'est frugal

C'est acide/ piquant/ salé/ sucré/ amer

Le plat est fade ≠ salé

La sauce est trop grasse / épicée

La portion est petite/ bien /grande

BONNES HABITUDES

Manger équilibré / sain

Boire de l'eau

Etre actif/active = bouger souvent = faire de l'exercice physique = faire du sport

Se coucher tôt

Dormir bien = faire un bon sommeil

Eviter les aliments trop sucrés/ gras/ salés

Ne pas fumer

Ne pas boire d'alcool

MAUVAISES HABITUDES

Manger du fast-food (la restauration rapide)

Sauter le petit-déjeuner

Ne pas laver les mains avant le repas

Ne pas contrôler le poids

Se coucher tard

Etre stressé

Passer trop de temps assis/ devant les écrans