
RÉGYM

Type de module	Projets en cours de langue
Groupe cible	Élèves de 16–19 ans
Niveau	A2
Auteurs	Bartha Gabriella, Berkesi Zsuzsa

A kiadvány az Educatio Kht. kompetenciafejlesztő oktatási program kerettanterve alapján készült.

A kiadvány a Nemzeti Fejlesztési Terv Humánerőforrás-fejlesztési Operatív Program 3.1.1. központi program (Pedagógusok és oktatási szakértők felkészítése a kompetencia alapú képzés és oktatás feladataira) keretében készült, a sulinoVA oktatási programcsomag részeként létrejött tanulói információhordozó. A kiadvány sikeres használatához szükséges a teljes oktatási programcsomag ismerete és használata.

A teljes programcsomag elérhető: www.educatio.hu címen.

Szakmai vezető: Kuti Zsuzsa

Szakmai bizottság: Enyedi Ágnes, dr. Majorosi Anna, dr. Morvai Edit, dr. Poór Zoltán

Szakértő: Gonda Zita

Szakmai lektor: dr. Kovács Péterné

Idegen nyelvi lektor: Christophe Barbe

Alkotószerkesztő: Zsári Tamás

Grafikai munka: Walton Promotion Kft.

Felelős szerkesztő: Burom Márton

©

Szerzők: Bartha Gabriella, Berkesi Zsuzsanna, Fodor Antónia, Lotfi Éva

Educatio Kht. 2008

DOC. 1.1. CARTES DE MOT

carotte f	pomme f	lait m
pomme de terre f	poire f	beurre m
petits-pois m, pl	raisin m	fromage m
pois chiches m, pl	prune f	fromage blanc m
haricots* m, pl	cerise f	crème f
haricots verts* m, pl	griotte f	crème Chantilly f
céleri-rave m	fraise f	crème fraîche
navet m	framboise f	yaourt m
lentilles f, pl	abricot m	yaourt nature m
céleri m	pêche f	yaourt aux fruits m

DOC. 1.1. (SUITE)

citrouille (f)	groseille f	kéfir m
épinard m	orange f	milk-shake m
chou m	mandarine f	
chou-fleur m	clémentine f	
chou de Bruxelles m	pamplemousse m	porc m
laitue f	citron m	cochon de lait m
tomate f	banane f	boeuf m
poivron m	noix de coco f	veau m
radis m	ananas m	poule f
poireau m	mangue f	poulet m

DOC. 1.1. (SUITE)

oignon m	noix f	coq m
ail m	noisette f	canard m
ciboulette f	amande f	oie f
persil m	pistache f	dinde f
artichaut m	cacahuète f	lapin m
avocat m		mouton m
betterave f		agneau m
courgette f	saumon m	sanglier m
concombre m	fruits de mer m, pl	chevreuil m

DOC. 1.1. (SUITE)

pain m	soupe f	sucre m
croissant m	potage m	miel m
baguette f	consommé m	confiture f
biscotte f	purée f	chocolat m
céréales f, pl	frites f, pl	bonbon m
tartine f	pizza f	caramel m
jambon m	beignet m	gâteau m
charcuterie f	crêpe f	tarte f
saucisse f	omelette f	mousse au chocolat f
lard m	oeuf au plat m	eau (minérale) f

DOC. 1.1. (SUITE)

pâté m	steak frites m	jus de fruit m
riz m		sirop m
pâtes f, pl		limonade f
oeuf m		soda m
moutarde f		café m
mayonnaise f		thé m
farine f		tisane f
huile f		infusion f
sel m		cacao m
soja m		

DOC. 1.1. LISTE

ALIMENTATION

Légumes m	Fruits m	Produits laitiers m
carotte f pomme de terre f petits-pois m, pl pois chiches m, pl haricot* m haricots verts* m pl céleri-rave m navet m lentilles f, pl céleri m citrouille f épinard m chou m chou-fleur m chou de Bruxelles m laitue f tomate f poivron m radis m poireau m oignon m ail m ciboulette f persil m artichaut m avocat m betterave f courgette f concombre m	pomme f poire f raisin m prune f cerise f griotte f fraise f framboise f abricot m pêche f groseille f orange f mandarine f clémentine f pamplemousse m citron m banane f noix de coco f ananas m mangue f noix f noisette f amande f pistache f cacahuète f	lait m beurre m fromage m fromage blanc m crème f crème Chantilly f crème fraîche f yaourt m yaourt nature m yaourt aux fruits m kéfir m milk-shake m
Divers aliments pain m croissant m	Poissons m saumon m fruits de mer m, pl Plats cuisinés soupe f potage m	Viandes f porc m cochon de lait m boeuf m veau m poule f poulet m coq m canard m oie f dinde f lapin m mouton m agneau m sanglier m chevreuil m Suceries sucre m miel m

DOC. 1.1. (SUITE)

baguette f

biscotte f

céréales f, pl

tartine f

jambon m

charcuterie f

saucisse f

lard m

pâté m

riz m

pâte f

oeuf m

moutarde f

mayonnaise f

farine f

huile f

sel m

soja m

consommé m

purée f

frites f, pl

pizza f

beignet m

crêpe f

omelette f

oeuf au plat m

steak frites m

confiture f

chocolat m

bonbon m

caramel m

gâteau m

tarte f

mousse au chocolat f

Boissons

eau (minérale) f

jus de fruit m

sirop m

limonade f

soda m

café m

thé m

tisane f

infusion f

cacao m

DOC. 1.2. ADJECTIFS

■ Comparez les deux aliments selon l'exemple.

pamplemousse / orange / sucré

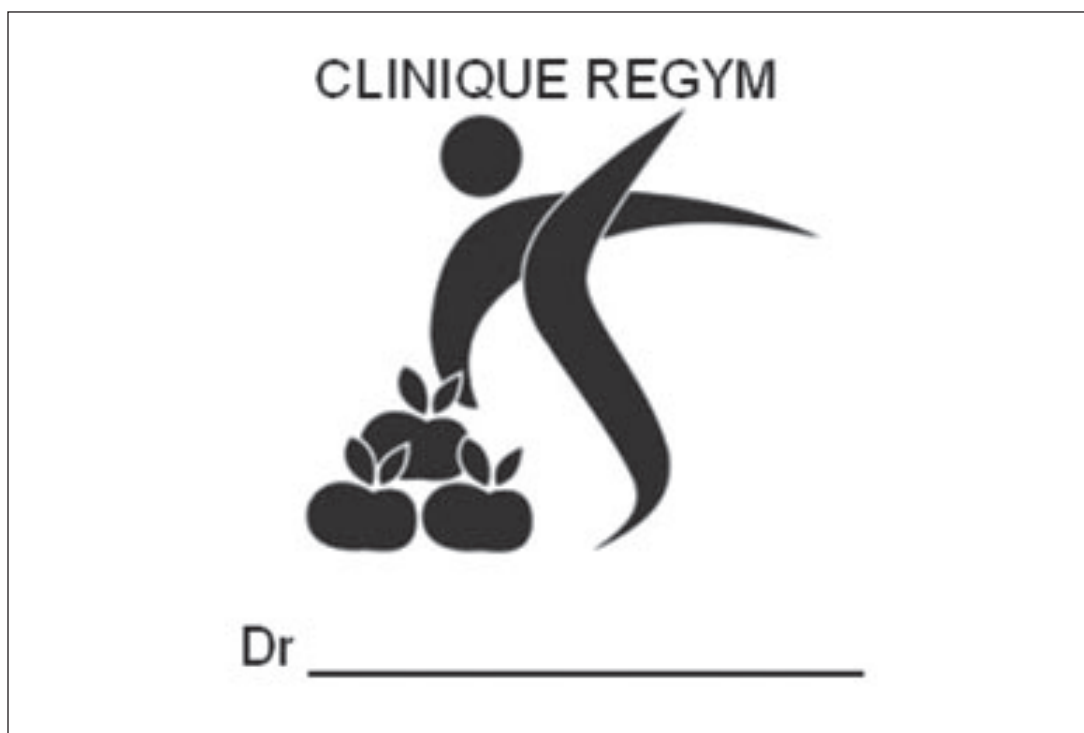
→ L'orange est plus sucrée que le pamplemousse, c'est-à-dire que le pamplemousse est moins sucré que l'orange.

1. mousse au chocolat / yaourt / calorifique
2. poulet / porc / diététique
3. fruits / chocolat / riche en vitamine
4. potage / soupe / nourrissant
5. jus de fruit / sirop / allégé
6. soja / lard / riche en protéines
7. céréales / pain blanc / riche en fibres
8. pain / croissant / salé
9. œuf / frites / énergisant
10. riz blanc / riz brun / riche en oligo-éléments
11. sucre roux / sucre blanc / vitaminé
12. lentilles / pommes de terre / riche en minéraux
13. produits laitiers / charcuterie / sain
14. sucreries / fruits / pauvres en vitamines
15. beignet / gâteau / lourd

■ Complétez le texte par les articles qui manquent.

Bien manger est très important pour tous, mais surtout pour jeunes de votre âge. légumes et fruits contiennent beaucoup de vitamines et vitamines sont nos armes pour lutter contre maladies. En hiver, on peut manger oranges, bananes ou pommes, au printemps fraises, en été nous avons embarras du choix en fruits. Prendre petit déjeuner avant de partir de chez soi, c'est primordial, c'est à ce moment-là que notre corps a besoin énergie pour pouvoir commencer journée. On peut prendre céréales avec lait ou yaourt, mais tartine avec miel ou confiture est tout aussi bonne. Il est conseillé de manger fois par jour viande ou poisson, mais il faut éviter matières grasses comme lard par exemple. Il est fort conseillé de limiter consommation de produits sucrés, à midi on peut prendre petit dessert, bien sûr, mais il vaut mieux prendre mousse au chocolat allégée qu'..... gros gâteau au chocolat. N'oubliez surtout pas de boire eau pendant journée, vous pouvez en consommer à volonté. Par contre, prendre coca régulièrement est fort déconseillé car coca abîme dents.

DOC. 2.1. BADGE



DOC. 2.2. TROUBLES



BOULIMIE	ANOREXIE
OBÉSITÉ	EFFET YOYO

DOC. 2.2. DESCRIPTION

BOULIMIE

Boulimie: consommation rapide d'une quantité importante de nourriture. Boulimie signifie étymologiquement « faim de bœuf ».

La boulimie est une véritable crise alimentaire clandestine, qui pousse l'individu à manger presque malgré lui. Le malade sait d'ailleurs que ce comportement est anormal et dangereux. Les vomissements volontaires pour éliminer les aliments pris en excès traduisent la peur malade que le patient a de l'obésité. Il n'est pas rare que le malade soit dépressif.

Les principales causes de la boulimie sont psychologiques, c'est une variante de trouble alimentaire. C'est une façon de lutter contre l'angoisse, la dépression et la frustration.

Ce syndrome touche environ 200 000 personnes en France. Il existe généralement une dizaine de crises de boulimie quotidiennes, mais la fréquence peut aller jusqu'à 45. Le temps quotidien consacré à la prise alimentaire varie de une heure et demie à huit heures environ. La quantité de nourriture avalée est parfois phénoménale, mais varie suivant les individus.

La boulimie est plus fréquente que l'anorexie, et elle lui est souvent associée. Elle touche plus volontiers les femmes que les hommes, notamment la femme jeune, débutant souvent en fin d'adolescence (18-19 ans).

On note une relation entre trouble du comportement alimentaire (boulimie et anorexie) et trouble de la sexualité. Une proportion anormalement élevée de cas d'abus sexuel lors de l'enfance et de l'adolescence a été soulignée par plusieurs études.

Les aliments choisis sont assez stéréotypés : aliments très caloriques, volontiers sucrés (gâteaux, crèmes, glaces), parfois salés (charcuterie, fromages). Le déroulement de la crise est marqué par un début brutal, avec sensation de malaise, de vide, de grande anxiété, que le patient ressent comme particulièrement pénible, et que la consommation massive et brutale de nourriture pourra calmer. La crise boulimique est souvent accompagnée de culpabilité, de perte de contrôle et de sentiment de détresse, face à la honte d'avoir cédé à la tentation. La crise peut durer jusqu'à ce que le malade ressente de violentes douleurs au ventre, signe que l'estomac est rempli. Le patient est alors souvent en prise à un malaise physique (associé à la douleur morale, la culpabilité, la honte) qui se résout souvent par des vomissements volontaires.

DOC. 2.2. (SUITE)

ANOREXIE

L'anorexie touche 2 % des femmes. Ce refus de manger traduit un mal-être profond et peut avoir des conséquences dramatiques sur la santé. Comment reconnaître ce trouble du comportement alimentaire ? Quelles sont les solutions pour sortir de cette souffrance ?

De nombreux mythes circulent sur l'anorexie mentale. Mauvaise acceptation de soi, désaccord familial sont les causes les plus évoquées. Dans tous les cas, l'anorexie ne doit jamais être prise à la légère : ses conséquences sur l'organisme sont souvent graves.

L'anorexie mentale semble se résumer à une histoire de poids. Pourtant, c'est une véritable maladie, qui traduit un désordre psychologique profond. De nombreuses adolescentes pensent avoir des problèmes de poids – pour certaines, cela devient même une véritable manie qui les conduit à l'anorexie.

Les anorexiques cherchent à limiter leur alimentation pour perdre du poids, alors qu'elles sont déjà minces, voire maigres. Les quantités consommées sont anormalement basses, beaucoup d'aliments, en particulier les graisses et les produits sucrés, sont évités.

Certaines anorexiques souffrent aussi de crises de boulimie, pendant lesquelles, hors contrôle, elles mangent en très peu de temps et sans plaisir, d'énormes quantités de nourriture. Ensuite, elles vont, dans la plupart des cas, volontairement vomir.

Un amaigrissement excessif aboutit à une dénutrition, avec perte de masse musculaire. Cela peut avoir des conséquences sur le fonctionnement cardiaque: le coeur est un muscle. Les défenses immunitaires s'affaiblissent, avec un risque élevé de maladies.

Au moins un tiers des anorexiques est guéri et ils peuvent retrouver leur poids normal. Un second tiers conserve des anomalies du comportement alimentaire, encore trop de limitations ou des crises boulimiques, avec une vie sentimentale difficile. Le dernier tiers évolue mal, vers une dénutrition grave et une dépression chronique. Au-delà de dix ans d'évolution, de 5 à 15 % des malades meurent, 20 % après vingt ans.

Inquiétants ces chiffres ? Pourtant, depuis les années 1980, les troubles du comportement alimentaire sont de mieux en mieux connus et traités par les spécialistes (psychiatres, médecins généralistes, diététiciens).

Il y a de plus en plus d'anorexiques en France. Et les adolescentes concernées sont de plus en plus jeunes. Qui sont ces victimes du culte de la minceur ?

L'anorexie survient souvent après un régime amaigrissant, pas forcément justifié sur le plan médical. Les jeunes filles se préoccupent de plus en plus tôt de leur poids. L'anorexie mentale peut résulter d'un manque de confiance en soi et d'autonomie. Ce trouble arrive souvent peu après la puberté. Le comportement anorexique est fréquemment lié à une hyperactivité, physique et intellectuelle, un hyper-investissement scolaire ou professionnel, une pauvreté relationnelle, une humeur dépressive.

Les troubles du comportement alimentaires sont typiquement féminins, concernant un homme pour 10 à 15 femmes. Depuis plusieurs années, l'anorexie gagne du terrain. Autrefois diagnostiquée dans des familles de classe moyenne ou élevée, elle touche désormais toutes les couches de la population. Elle frappe de plus en plus jeune, débutant le plus souvent entre 12 et 18 ans, au lieu de 15 à 25 ans. Les médecins hospitaliers voient même des anorexiques de 8 à 9 ans !

DOC. 2.2. (SUITE)

OBÉSITÉ

Le surpoids et l'obésité progressent en France. 40 % des plus de 15 ans sont concernés ! Ces kilos en trop constituent une véritable menace pour la santé : l'obésité est responsable de nombreuses maladies. Chacun d'entre nous doit réagir dès maintenant, pour arrêter cette véritable épidémie !

Les Français n'ont jamais pesé aussi lourd ! Environ 5,3 millions de Français adultes sont obèses aujourd'hui, soit 11,3 % de la population. En ce qui concerne le surpoids, 30,3 % ont une surcharge, soit pratiquement 14,4 millions de personnes. Au total, 19,7 millions de Français sont trop gros, soit 41,6 % des plus de 15 ans.

Toutes les tranches d'âge sont concernées par cette progression du surpoids et de l'obésité. L'obésité est plus fréquente chez les femmes entre 15 et 45 ans. A noter qu'un homme sur deux et une femme sur quatre sont en surpoids après 45 ans. Toutes les catégories socioprofessionnelles sont touchées, mais certaines professions sont particulièrement concernées : les artisans, les agriculteurs, les ouvriers et les retraités.

L'excès de poids n'est pas uniquement un problème esthétique ! Les menaces pour la santé sont maintenant bien connues. La principale conséquence de l'obésité est une augmentation des problèmes cardiovasculaires (maladies du cœur). Cet excès de poids entraîne également de nombreux troubles : diabète, augmentation du cholestérol.

L'obésité est due au stockage excessif de graisse dans le corps. Généralement, c'est le résultat d'un déséquilibre entre une activité physique insuffisante et une alimentation trop riche en calories. Mais attention, d'autres facteurs peuvent également influencer la prise de poids : médicaments, hormones, arrêt du tabac, facteurs psychologiques et sociaux.

Médicaments de l'obésité : il n'en existe que très peu. Les anciens médicaments coupe-faim ne sont plus utilisés car ils avaient trop d'effets secondaires.

Stopper la progression du surpoids est ainsi une priorité. Si cette évolution continue au même rythme, la France rejoindra bientôt les Etats-Unis, avec plus de 20 % d'obèses en 2020.

Il n'est jamais trop tard pour réagir. Une perte de poids, même modérée, diminue fortement les risques qui menacent votre santé. La guerre contre l'obésité est un combat que chacun doit mener au quotidien, mais la victoire est à portée de main !

DOC. 2.2. (SUITE)

L'EFFET YOYO

L'effet yoyo est justement nommé car il se traduit par une chaîne sans fin : prise de poids suivie de perte de poids et reprise de poids suivie de re-perte de poids – et cela tant que vous ne mettez pas un terme à ce jeu interminable.

Beaucoup de femmes (elles sont plus nombreuses que les hommes dans ce cas), souhaitant maigrir, ont fait un petit régime. Après quelques semaines, ces efforts ont été récompensés : elles ont perdu de leur poids.

Malheureusement, quelques semaines plus tard, une reprise de poids se fait sentir et les efforts faits quelques semaines ou mois plus tôt sont réduits à zéro !

Sur les conseils d'une amie, voilà notre candidate prête à supprimer toutes les graisses de l'alimentation, sous prétexte qu'elles font grossir et donner la préférence à tel aliment plutôt que tel autre car il est pauvre en calories. Plus de viande, plus de cuisine au beurre, plus de tartines beurrées le matin, plus de fromages, plus de vin. Enfin, lisant les conseils d'une presse spécialisée, notre candidate tente de mettre toutes les chances de son côté et achètera le dernier repas protéiné, ou bien la dernière soupe minceur ou bien le super appareil ou produit promu par un télé-achat quelconque.

Là encore, un résultat se fait sentir au bout de quelques jours, mais voici que surviennent des petits soucis : fatigue, stress, sommeil difficile, tendance à l'énerverment plus que d'habitude. Au début, notre candidate au régime ne fait pas attention aux signaux que lui envoie son corps car sa satisfaction est supérieure.

Et puis un jour, la voilà qui craque devant une pâtisserie, un plateau de fromages ou bien une terrible envie de chocolat. Et c'est ainsi qu'elle repart dans le sens inverse, la courbe montante.

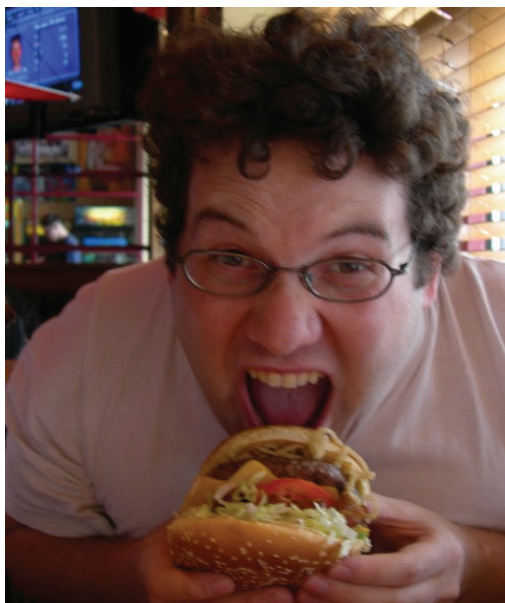
Oh bien sûr, elle se trouvera toutes les excuses en se disant «qu'une fois de temps en temps...» Ou bien, en se privant de manger le lendemain, tout rentrera dans l'ordre. En fait, il n'en sera rien car le manque de vitamine et de magnésium l'entraînera vers une boulimie inconsciente qui coûtera cher sur la balance d'une part et à sa santé d'autre part !

Son corps, ayant été privé de quelque chose va réagir immédiatement en stockant des réserves supplémentaires au cas où une telle situation se reproduirait.

Et c'est ainsi, au fil des mois, que notre candidate entre dans la spire infernale de l'effet yoyo avec une période en bas suivie d'une période en haut. Force est de constater qu'après chaque descente de la courbe de poids, la remontée qui suit s'aggrave d'avantage que la précédente d'environ 10% (quand ce n'est plus), l'obligeant à faire un régime encore plus sévère que le précédent.

Le temps passe et un beau jour, notre candidate se trouve en mauvaise posture, accusant un surpoids supérieur de 25% comparativement à la normale. Le stress laissera place à la déprime qui pourra aller jusqu'à la dépression chez certaines, d'autres baisseront les bras au point d'entrer dans une phase d'obésité.

DOC. 2.2.B. PHOTOS



DOC. 3.2. DOSSIER MÉDICAL

N° du dossier :



DOSSIER MEDICAL

NOM DU PATIENT :		
AGE :		
POIDS :		
TAILLE :		
PROFESSION :		
MOTIF DE LA CONSULTATION :		
OBSERVATION DU MEDECIN :		
ALIMENTATION	PETIT DEJEUNER :	
	DEJEUNER :	
	GOUTER :	
	DINER :	
	GRIGNOTAGE :	
	AUTRE :	
	ALIMENT PREFERE :	
	ALIMENT IGNORE :	
ACTIVITÉ PHYSIQUE :		

Prescription et conseils de l'équipe médicale :

.....

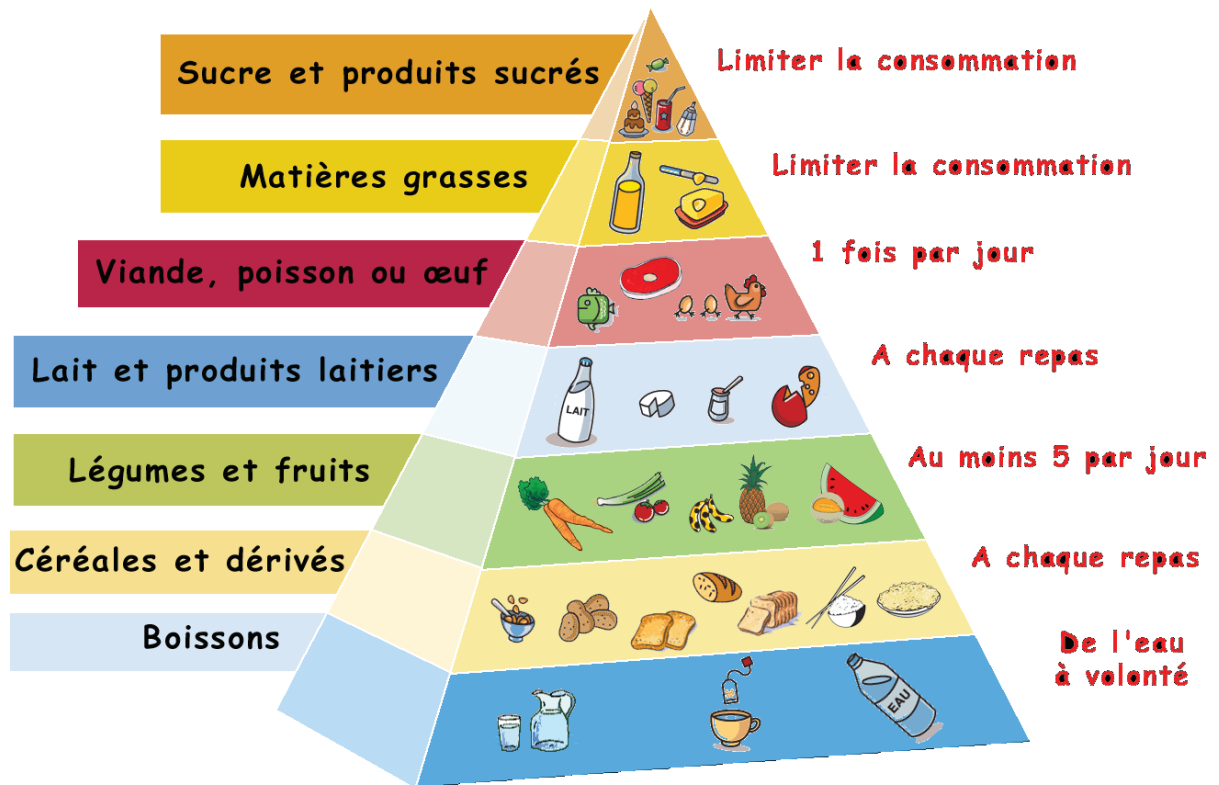
.....

.....

.....

.....

DOC. 4.1. PYRAMIDE ALIMENTAIRE, PROFESSEUR



DOC. 4.2. DÉPLIANT

Projet alimentaire pour la vie



A l'intention de tous ceux qui veulent
avoir une alimentation saine
et équilibrée

DOC. 4.2. (SUITE)



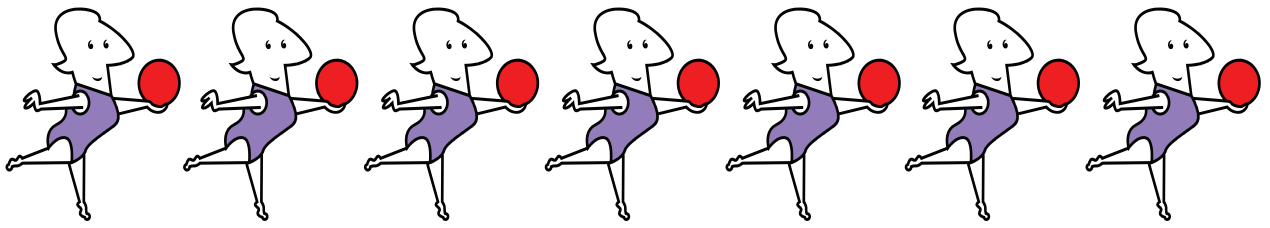
Les aliments conseillés

DOC. 4.2. (SUITE)



Les aliments déconseillés

DOC. 4.2. (SUITE)



Activités physiques proposées

DOC. 4.2. (SUITE)



Conseils généraux

DOC. 4.4. QUESTIONNAIRE

1.	Ce que j'ai aimé le plus durant les cours consacrés aux troubles alimentaires :
2.	Ce que j'ai aimé le moins durant les cours consacrés aux troubles alimentaires :
3.	Ce que j'ai appris :
4.	Ce qui s'est révélé juste dans mon alimentation :
5.	Ce qui s'est révélé mauvais dans mon alimentation :
6.	Ce que j'essaierai de faire autrement :
7.	Ce à quoi je ferai dorénavant attention :