

À l'occasion de la journée mondiale de la santé, nous avons demandé à des élèves :

(Vous prenez soin de votre santé ? Comment ? Quelles sont vos habitudes ?)

Je suis Nina, **je préfère manger des légumes**, je suis végétarienne, **je ne supporte pas les plats gras**. Pour garder la forme, je fais du tennis tous les jours, je consulte mon médecin si j'ai un problème de santé.

Moi, c'est Laura, **pour être en forme, j'adopte un mode de vie sain**, c'est-à-dire trois repas par jour, **beaucoup de fruits et de légumes frais, du poisson, des pâtes et des céréales**.

À part ça, je fais de la gym trois ou quatre fois par semaine et je me couche toujours de bonne heure.

Moi je suis Léa, **j'opte pour la viande et le gâteau** parce qu'à mon avis les plats végétariens ont un goût fade. Parfois, je fais de la marche, je me déplace souvent en voiture.

Je m'appelle Antoine, je suis **fanatique** du fast-food, je mange souvent des pizzas et des hamburgers.

J'adore les sucreries et les boissons gazeuses. Pourquoi pas? Je trouve ça très bon.

بمناسبة يوم الصحة العالمي سألنا الطلاب: (هل تعتني بصحتك؟ كيف؟ ما هي عاداتك؟)

- أنا نينا ، **أفضل أكل الخضار** ، أنا نباتية ، **لا أطيق الاطباق الدسمة للحفاظ على لياقتي البدنية** ، ألعب التنس كل يوم ، واستشر طبيبي إذا كنت أعاني من مشكلة صحية.

- أنا ، لورا ، **لأكون في حالة جيدة** ، أعتد أسلوب حياة صحي ، أي ثلاث وجبات في اليوم ، **والكثير من الفواكه والخضروات الطازجة والأسماك والمعكرونة والحبوب**. بالإضافة لذلك ، أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع وأذهب دائماً إلى الفراش مبكراً.

- أنا Léa ، **أختار اللحم والكاتو** لأن الأطباق النباتية في رأيي لها طعم خفيف- بلا طعم-. أحياناً أمشي ، غالباً ما أنتقل بالسيارة.

- اسمي أنطوان ، أنا **متعصب** للوجبات السريعة ، غالباً ما أتناول البيتزا والهامبرغر. أنا أحب الحلويات والمشروبات الغازية لماذا لا؟ أجدها جيدة جداً

www.expertssante.com	
EXPERTS SANTE Forum	منتدى خبراء الصحة
Sylvie, étudiante : Quelle est la meilleure façon de rester en forme et de retrouver le bien-être ? Répondre	سيفي ، طالبة: ما هي افضل طريقة للحفاظ على اللياقة واستعادة الصحة؟ الرد
B. Dubois, nutritionniste : Il faut adopter un mode de vie sain , vous devez faire attention à votre alimentation : mangez équilibré et bio, beaucoup de légumes et de fruits, peu de viande, évitez les plats gras et les sucreries, buvez plus d'eau , surveillez votre poids, dormez suffisamment ! Répondre	دوبوا ، اخصائي تغذية يجب اتباع أسلوب حياة صحي ، يجب أن تنتبه إلى نظامك الغذائي: تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا وعضويًا ، والكثير من الخضار والفواكه ، والقليل من اللحوم ، وتجنب الأطباق الدسمة والحلويات ، وشرب المزيد من الماء ، وراقب وزنك ، واكتسب ما يكفي من النوم ! رد
P. Richard, médecin : Ayez une bonne hygiène, il est nécessaire de nettoyer régulièrement la maison, de laver les aliments soigneusement et de se laver les mains avant de manger et après être allé aux toilettes. Dites non au tabac qui cause des problèmes de santé et des maladies. Répondre	ب ريشارد, طبيب : كونوا صحيين من الضروري تنظيف المنزل, غسل الطعام جيدًا وغسل يديك قبل الأكل وبعد الذهاب إلى التواليت. قل لا للتبغ الذي يسبب مشاكل صحية وأمراضا الرد
L. Bernard, psychiatre : Entraînez votre esprit pour être positif et en forme mentale : Soyez optimiste, évitez la colère et le stress , profitez du soleil, faites des sorties en plein air, détendez-vous , prenez du temps pour vous et faites ce que vous aimez ! Répondre	برنارد، طبيب نفسي: درب عقلك على أن تكون إيجابيًا وصحيًا عقليًا كن متفانلاً ، وتجنب الغضب والتوتر ، واستمتع بالشمس ، واذهب في الهواء الطلق ، واسترخي ، وخذ وقتًا لنفسك وافعل ما تحب! الرد
J. Martin, entraîneur sportif : « Un esprit sain dans un corps sain » . Bougez ; il est préférable d'augmenter l'activité physique quotidienne. Inscrivez-vous dans un club sportif ou pratiquez au moins une demi-heure de marche rapide par jour ! Répondre	Martin، مدرب الرياضي: "العقل السليم في الجسم السليم" تحركوا ، من الأفضل زيادة النشاط البدني اليومي ، انضم إلى نادٍ رياضي او مارس المشي السريع على الأقل نصف ساعة يوميًا الرد

- Mesdames, mesdemoiselles et messieurs, dans les studios de Radio Sport.

Nous allons commencer notre émission avec un champion sportif.

Eric DUGAL nous parle de **ses habitudes alimentaires**.

Bonjour monsieur ! Faites-vous attention à votre alimentation ?

- Oui, bien sûr ! Et surtout, en période

de compétition, j'ai une alimentation adaptée à mes besoins.

- C'est-à-dire une alimentation riche en énergie et pauvre en graisses ; jamais de beurre ni de fromage et je prends **beaucoup de légumes** et un peu d'huile d'olive.

- Vous mangez beaucoup de fruits ?

- Oui, cinq fruits frais par jour.

- Vous mangez de la viande et du poisson ?

- Je ne mange presque jamais de poisson, car je n'aime pas ça.

Quant à la viande, je mange plutôt du poulet et rarement de la viande rouge.

- Et qu'est-ce que vous buvez ?

Je bois trois litres d'eau par jour mais jamais de boissons gazeuses ni de café.

سيداتى وساداتى فى استديوهات راديو سبورت. سنبدأ عرضنا مع بطل رياضى.

يخبرنا إريك دوجال عن عاداته

الغذائية. صباح الخير سيدي ! هل تهتم بنظامك الغذائى؟

- نعم بالتأكيد ! وفوق كل شيء ، فى أوقات المنافسة ، لى نظام غذائى يتناسب مع احتياجاتى. أى نظام غذائى غنى بالطاقة وقليل الدهون ؛ لا زبدة أو جبن وأتناول الكثير من الخضار والقليل من زيت الزيتون

هل تأكل الكثير من الفاكهة؟


- نعم ، خمس فواكه طازجة فى اليوم.

- هل تأكل اللحوم والأسماك؟

- أنا نادراً ما أكل السمك ، لأننى لا أحب ذلك.

أما بالنسبة للحوم ، فأنا أميل إلى أكل الدجاج ونادراً ما أتناول اللحوم الحمراء.

- وماذا تشرب؟ أشرب ثلاثة لترات من الماء يومياً ولكننى لا أشرب المشروبات الغازية أو القهوة أبداً.

<p>Avoir une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière permettent d'être en bonne forme</p>	<p>اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام يساعدك على أن تكون في حالة جيدة</p>
<p>Vous avez faim ? Alors, mangez</p>	<p>هل أنتم جائعون؟ إذا كَلُوا</p>
<p>Certains diététiciens conseillent de manger selon ses besoins, quand on a faim et à des heures régulières. Il est préférable de consommer beaucoup de fruits et de légumes, car ils sont riches en vitamines.</p> <p>Mais faites attention au sucre ! Ne mangez pas trop de viande non plus ! Mangez plus de poisson ; l'idéal est d'en manger trois fois par semaine. L'eau est la seule boisson indispensable, il faut en boire au moins un litre et demi par jour.</p>	<p>ينصح بعض خبراء التغذية بتناول الطعام حسب الحاجة ، عندما تكون جائعًا وفي أوقات منتظمة. من الأفضل تناول الكثير من الفواكه والخضروات ، لأنها غنية بالفيتامينات. لكن احترس من السكر! لا تأكل الكثير من اللحوم أيضًا! تناول المزيد من الأسماك المثالي هو تناوله ثلاث مرات في الأسبوع. الماء هو المشروب الأساسي الوحيد ، يجب أن تشرب على الأقل لترًا ونصف في اليوم.</p>
<p>Faites de l'exercice physique !</p> 	<p>مارسوا الرياضة</p>
<p>Mais, manger bien ne suffit pas pour se sentir bien. Aujourd'hui, dans nos sociétés modernes, une activité physique régulière est vraiment conseillée. Pour rester en forme, Il faut également pratiquer un ou plusieurs sports quotidiennement pour faire travailler le cœur, les muscles, et aussi, pour bien dormir. Enfin, toute personne suivant ces conseils reste en bonne santé quel que soit son aspect physique : mince ou gros.</p> <p>www.magazinesante.fr</p>	<p>! لكن الأكل الجيد لا يكفي للشعور بالرضا. اليوم ، في مجتمعاتنا الحديثة ، يوصى حقًا بممارسة النشاط البدني المنتظم. للبقاء في حالة جيدة ، يجب أيضًا ممارسة رياضة واحدة أو أكثر يوميًا لتمارين القلب والعضلات وكذلك للنوم جيدًا. أخيرًا ، يظل أي شخص يتبع هذه النصائح بصحة جيدة بغض النظر عن مظهره الجسدي: نحيف أو ضخم . www.magazinesante.fr</p>

Tu écris un article pour adresser des conseils aux jeunes pour vivre sain

La vie saine

Chers amis

Pour avoir une vie saine, je vous donne des conseils.

Il faut pratiquer du sport, manger beaucoup de légumes et de fruits, boire plus d'eau, éviter le tabac, la colère et le faste –Food et ne pas oublier de dormir tôt.

Enfin, suivre cette routine pour être en forme

ABIRE

classe de terminale