



B2.45 Adopter une alimentation saine

- ☐ Comparer les aliments et les régimes alimentaires en fonction de leur valeur nutritive et de leurs bienfaits pour la santé
- ☐ Décrivez les habitudes alimentaires et les choix de mode de vie
- ☐ Prendre et justifier des décisions pour une alimentation équilibrée et saine

Le gaspillage	<i>(El desperdicio)</i>	Ralentir sa consommation	<i>(Reducir su consumo)</i>
Le régime	<i>(La dieta)</i>	Réduire	<i>(Reducir)</i>
Le régime équilibré	<i>(La dieta equilibrada)</i>	Limiter	<i>(Limitar)</i>
Les protéines	<i>(Las proteínas)</i>	Privilégier	<i>(Privilegiar)</i>
Les glucides	<i>(Los hidratos de carbono)</i>	Recourir à	<i>(Recurrir a)</i>
Les fibres	<i>(Las fibras)</i>	Suivre	<i>(Seguir)</i>
La nausée	<i>(Las náuseas)</i>	Éviter	<i>(Evitar)</i>
Calorique	<i>(Calórico)</i>	Rapprocher	<i>(Acercar)</i>
Nutritionnel	<i>(Nutricional)</i>	N'avoir que la peau sur les os	<i>(Estar en los huesos)</i>
(Nutritionnel)			
Végétarien (Végétarienne)	<i>(Vegetariano (Vegetariana))</i>	Ne pas être dans son assiette	<i>(No encontrarse bien)</i>
Etre en surpoids	<i>(Tener sobrepeso)</i>		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)



Pour faire des choix plus sains au supermarché, il est utile d'examiner la liste des **ingrédients**, classée par importance, et de repérer le **sucre** ou l'**huile de palme** lorsqu'ils apparaissent en tête. Il faut aussi vérifier les allergènes pouvant provoquer une **intolérance**, comme le gluten, et se méfier de termes vagues tels que « *saveur* ». Le **tableau nutritionnel** permet d'évaluer sel, sucres et graisses, tandis que le Nutri-Score facilite la comparaison. Un collègue expliquait *la veille* qu'il utilisait ce repère pour mieux équilibrer ses repas.

*Para tomar decisiones más saludables en el supermercado, es útil examinar la lista de **ingredientes**, ordenada por importancia, e identificar el **azúcar** o el **aceite de palma** cuando aparecen al principio. También hay que comprobar los alérgenos que puedan provocar una **intolerancia**, como el gluten, y desconfiar de términos vagos como « *sabor* ». La **tabla nutricional** permite evaluar la sal, los azúcares y las grasas, mientras que el Nutri-Score facilita la comparación. Un colega explicaba la *víspera* que utilizaba esta referencia para equilibrar mejor sus comidas.*

1. Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - a. Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage
 - b. Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance
 - c. Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques
 - d. Regarder seulement les valeurs indiquées par portion

2. Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?
- a. Il indique que le produit est forcément peu transformé
 - b. Il garantit que le produit ne contient aucun additif
 - c. Il signale obligatoirement la présence de gluten
 - d. Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel

1-b 2-d

2. Gramática: Las expresiones de tiempo: hier devient la veille

En el estilo indirecto en pasado, los marcadores temporales cambian: demain, le lendemain, hier, la veille.



1. Las expresiones cambian al pasar del estilo directo al estilo indirecto cuando el verbo que introduce el estilo indirecto está en pasado.

Discours direct (<i>Estilo directo</i>)	Discours indirect (<i>Estilo indirecto</i>)
Aujourd'hui (<i>Hoy</i>)	Ce jour-là (<i>Ese día</i>)
Ce matin / ce soir / cette année (<i>Esta mañana / esta noche / este año</i>)	Ce matin-là / ce soir-là / cette année-là (<i>Esa mañana / esa noche / ese año</i>)
En ce moment (<i>En este momento</i>)	A ce moment-là (<i>En ese momento</i>)
Hier / Avant-hier (<i>Ayer / Anteayer</i>)	La veille / L'avant-veille (<i>El día anterior / El día anterior al día anterior</i>)
Demain / Après-demain (<i>Mañana / Pasado mañana</i>)	Le lendemain / Le surlendemain (<i>Al día siguiente / Al día siguiente del día siguiente</i>)
Le mois prochain (<i>El mes que viene</i>)	Le mois suivant (<i>El mes siguiente</i>)
L'année dernière (<i>El año pasado</i>)	L'année précédente (<i>El año anterior</i>)
Il y a deux semaines (<i>Hace dos semanas</i>)	Deux semaines plus tôt (<i>Dos semanas antes</i>)
Dans huit jours (<i>Dentro de ocho días</i>)	Huit jours plus tard (<i>Ocho días después</i>)

Las expresiones de tiempo no cambian al pasar del estilo directo al estilo indirecto si hay una relación con el presente.

1. Elle a expliqué que _____, il avait craqué sur des pâtisseries en rentrant du travail. (*Ella explicó que el día anterior, él había caído en la tentación con unos pasteles al volver del trabajo.*)
- a. la veille b. le veille c. hier d. la veillée
2. Le responsable a précisé que _____, la cantine proposerait un menu végétarien plus riche en fibres. (*El responsable precisó que ese día, el comedor ofrecería un menú vegetariano más rico en fibra.*)
- a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là

Reescribe las frases (QR: IA+)

1. Le coach m'a dit : « Je te rappellerai demain pour fixer l'horaire. »

(El entrenador me dijo que me llamaría al día siguiente para fijar el horario.)

2. La diététicienne a expliqué : « Aujourd'hui, je vous envoie le plan alimentaire par e-mail. »

(La dietista explicó que ese día nos enviaba el plan alimentario por e-mail.)

3. Il a précisé : « Hier, j'ai déjà lu les étiquettes au supermarché. »

(Él precisó que el día anterior ya había leído las etiquetas en el supermercado.)

1. Le coach m'a dit qu'il me rappellerait le lendemain pour fixer l'horaire. **2.** La diététicienne a expliqué que ce jour-là elle nous envoyait le plan alimentaire par e-mail. **3.** Il a précisé que la veille il avait déjà lu les étiquettes au supermarché.

Corrige el error

1. Le diététicien a expliqué que hier je devais réduire le sel.

El dietista explicó que el día anterior yo debía reducir la sal.

2. Elle a dit que hier elle limitait le sucre.

Ella dijo que el día anterior limitaba el azúcar.

1. Le diététicien a expliqué que la veille je devais réduire le sel. **2.** Elle a dit que la veille elle limitait le sucre.

3. Exercices

1. Relier chaque mot à sa signification.

- | | |
|------------------------|---|
| a. un régime équilibré | 1. Au discours indirect au passé, il disait qu'il limiterait sa consommation le lendemain. |
| b. limiter | 2. Au discours indirect au passé, elle expliquait qu'elle privilégiait les légumes la veille. |
| c. privilégier | 3. Une alimentation variée apportant protéines, glucides et fibres sans excès caloriques. |

a-3 b-1 c-2



2. Note interne - Cantine de entreprise: faire une offre plus saine

(QR: Audio)



Remplir les trous: limiter, gaspillage, végétarien, privilégier, caloriques, fibres, régime équilibré, protéines

Dans le cadre de la semaine « santé au travail », la cantine propose un menu test « (1) _____ ». L'objectif est de réduire les plats très (2) _____, sans imposer un régime. Les chefs vont (3) _____ les (4) _____ maigres, les (5) _____ et (6) _____ les sauces industrielles. Un affichage précisera les allergènes et le Nutri-Score.

L'an dernier, plusieurs collègues disaient qu'ils ne se sentaient pas dans leur assiette après le déjeuner. La responsable QVT a expliqué que, la veille, un audit avait signalé des portions trop riches en sel et en glucides rapides. Le nouveau dispositif vise aussi à réduire le (7) _____ : portions à la demande et possibilité de réserver un plat (8) _____ la veille via l'application.

En el marco de la semana «salud en el trabajo», la cantina propone un menú de prueba «dieta equilibrada». El objetivo es reducir los platos muy calóricos, sin imponer una dieta. Los chefs van a priorizar las proteínas magras (pescado, legumbres), las fibras (verduras, cereales integrales) y limitar las salsas industriales. Un cartel indicará los alérgenos y el Nutri-Score.

El año pasado, varios compañeros decían que no se sentían bien después del almuerzo. La responsable de calidad de vida en el trabajo (QVT) explicó que, el día anterior, una auditoría había señalado raciones demasiado ricas en sal y en carbohidratos de absorción rápida. El nuevo dispositivo también busca reducir el desperdicio: raciones a la carta y posibilidad de reservar un plato vegetariano el día anterior mediante la aplicación.

(1) régime équilibré, (2) caloriques, (3) privilégier, (4) protéines, (5) fibres, (6) limiter, (7) gaspillage, (8) végétarien

1. Quels changements proposerais-tu pour améliorer l'équilibre nutritionnel de la cantine et pourquoi ces changements seraient-ils efficaces ?

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. Elle cherche à perdre du poids avec un régime équilibré plutôt qu'un programme trop strict.
2. Pour se sentir mieux, elle a augmenté sa consommation de café et de plats riches.
3. Elle a décidé de ne plus manger du tout de viande et de devenir végétarienne.

Verdadero Falso

☐	☐
☐	☐
☐	☐



1-V 2-X 3-X

4. Elige la solución correcta

1. La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées.

(La dietista explicó que, la víspera, limitaba los carbohidratos por la noche para evitar las náuseas.)

- a. limitait b. limitera c. limitais d. a limité

2. Lors de l'entretien, il a reconnu qu'à ce moment-là il _____ les protéines végétales pour suivre un régime équilibré.

(Durante la entrevista, reconoció que en ese momento priorizaba las proteínas vegetales para seguir una dieta equilibrada.)

- a. privilégiera b. a privilegié c. privilégiait d. privilégie

3. Sur le carnet de bord, la responsable a noté que, deux semaines plus tôt, ils _____ les produits trop caloriques pour éviter d'être en surpoids.

(En el cuaderno de seguimiento, la responsable anotó que, dos semanas antes, ellos limitaban los productos demasiado calóricos para evitar tener sobrepeso.)

- a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité

1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Bilan nutritionnel chez la diététicienne

Camille (diététicienne): D'après votre carnet alimentaire, votre régime est assez calorique, surtout le soir : beaucoup de glucides rapides et peu de fibres.

(Según su diario alimentario, su dieta es bastante calórica, sobre todo por la noche: muchos carbohidratos de absorción rápida y poca fibra.)

Julien (patient): Oui. Après le déjeuner je ne suis pas dans mon assiette, parfois j'ai même la nausée, alors je grignote n'importe quoi.

(Sí. Después del almuerzo no estoy en mi plato, a veces incluso tengo náuseas, así que picoteo cualquier cosa.)

Camille (diététicienne): On va rapprocher vos repas d'un régime équilibré : privilégier des protéines au déjeuner, des légumes et des céréales complètes, et réduire les produits ultra-sucrés.

(Vamos a acercar sus comidas a una dieta equilibrada: privilegiar proteínas en el almuerzo, verduras y cereales integrales, y reducir los productos ultraazucarados.)

Julien (patient): *Je suis un peu en surpoids, mais je ne veux pas non plus n'avoir que la peau sur les os — je cherche quelque chose de durable.*
(Tengo un poco de sobrepeso, pero tampoco quiero quedarme en los huesos; busco algo duradero.)

Camille (diététicienne): *Exactement : on évite les régimes extrêmes, on limite l'alcool, on ralentit la consommation de plats préparés, et on ne recourt aux compléments que si nécessaire.*
(Exactamente: evitamos las dietas extremas, limitamos el alcohol, reducimos el consumo de platos preparados y recurrimos a suplementos solo si es necesario.)

1. Quels éléments de l'alimentation de Julien la diététicienne lui conseille-t-elle de réduire ou de limiter, et pourquoi ?
-

6. Hablar: traduir y responder (QR: IA+)

Depuis quelque temps, j'essaie de privilégier... / Je limite... parce que c'est trop calorique / trop riche en... / La veille, j'ai... mais aujourd'hui je préfère...



1. En faisant vos courses en France, comment lisez-vous une étiquette pour choisir un produit plus sain et quels éléments vous font privilégier ou éviter un aliment ?
 2. Vous avez un mois très chargé au travail - quelles habitudes concrètes mettez-vous en place pour suivre un régime équilibré sans gaspillage et pourquoi ces choix sont bons pour votre santé ?
-

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Salut,

Je suis passé au supermarché et j'ai réalisé qu'on **gaspille** pas mal : on achète des trucs « rapides » et on ne les finit pas. J'aimerais qu'on se fasse un menu plus **équilibré** cette semaine (moins de plats préparés, plus de **fibres** et de **protéines**). Tu serais partant pour qu'on fasse une liste ensemble ce soir ?

Au fait, *hier* tu disais que certains produits te donnaient la **nausée**. Tu sais lesquels ? Comme ça, on les **évite**.

- Julien



Escribe una respuesta adecuada: *Je suis d'accord pour... et je propose qu'on... / Tu m'avais dit la veille que..., donc on pourrait éviter / privilégier... / Pour limiter le gaspillage, on peut...*

Verbos importantes

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Limitier (*limitar*)

Imparfait
limitais
limitais
limitait
limitations
limitiez
limitaient

Privilégier (*privilegiar*)

Imparfait
privilégiais
privilégiais
privilégiait
privilégiaions
privilégiez
privilégiaient