



B1.21 Faire un régime

- Parlez des nutriments et des composants des aliments
- Parlez de votre alimentation quotidienne.

Les produits laitiers

La protéine

Le lipide

La fibre

La vitamine

La portion

L'intolérance

Les fruits de mer

Le filet mignon

Le filet de bœuf

L'aubergine

La courgette

Les épinards

Les lentilles

Les haricots blancs

Les pois chiches

La cerise

Le kiwi

Grossir

Maigrir

Musclé

Prendre du poids

Perdre du poids

Manger équilibré

Limiter

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (QR: Audio)



Pour **perdre du poids** de façon progressive, on peut composer une assiette équilibrée. La base du repas reste les **protéines**, comme les œufs, le poisson ou des alternatives végétales. On ajoute ensuite un **féculent** comme le riz complet, utile pour certaines personnes qui surveillent leur glycémie. Les **légumes** augmentent la satiété et apportent des vitamines. *Après avoir mangé*, on se sent souvent moins faim quand l'assiette est bien composée.

1. Quel élément est présenté comme le plus important dans l'assiette pour maigrir ?
 - a. Les glucides rapides
 - b. Les desserts
 - c. Les protéines
 - d. Les légumes
2. Pourquoi le riz complet est-il considéré comme intéressant ?
 - a. Parce qu'il est conseillé aux personnes diabétiques ou résistantes à l'insuline
 - b. Parce qu'il se mange uniquement au petit-déjeuner
 - c. Parce qu'il contient plus de sucre que le riz blanc
 - d. Parce qu'il remplace les légumes

1-c-2-a



2. Grammaire: L'infinitif passé

L'infinitif passé exprime une action réalisée avant une autre.

1. L'infinitif passé est formé avec avoir ou être + participe passé.
2. Le participe passé s'accorde avec le sujet si le verbe est conjugué avec être.
3. Pour les verbes pronominaux, il faut changer le pronom selon le sujet de la phrase. Exemple : Après m'être promenée.
4. On utilise cette forme seulement si le sujet est le même dans les deux parties de la phrase.

Utilisation	Exemples avec "Avoir"	Exemples avec "Être"
Après	Il est parti après avoir mangé .	Nous avons pris un taxi après être partis .
Avant de	Ne revenez pas avant d'avoir fini votre travail !	Avant d' être devenue le femme qu'elle est, elle avait beaucoup de problèmes.
Pour (cause)	Il a été puni pour ne pas avoir rendu son devoir.	Il a été puni pour être arrivé en retard.
Sans	Il est parti sans lui avoir dit au revoir.	Elle a fait le parcours sans être passée par la forêt.
Trop + adjectif + pour	Il est trop intelligent pour avoir commis une telle erreur !	Il était trop intelligent pour être tombé dans le piège.

Remarque : si le sujet est différent, on utilisera **après que + indicatif**. Exemple : Il est parti après que les enfants ont mangé.

Dans certains contextes, avec l'auxiliaire être, on préfère souvent utiliser l'infinitif présent plutôt que l'infinitif passé, pour éviter une forme trop lourde. Exemple : Il était trop intelligent pour **tomber** dans le piège.

1. Après _____ des lentilles, j'ai eu beaucoup plus d'énergie pour la séance de sport.

- a. manger b. avoir mangé c. ayant mangé d. avoir mangé

2. Elle a perdu du poids sans _____ les produits laitiers.

- a. supprimé b. avoir supprimé c. être supprimé d. avoir supprimés

1. avoir mangé 2. avoir supprimé

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. (Après) Il a envoyé le rapport. Ensuite, il est parti en réunion.

2. (Avant de) Tu dois vérifier ton passeport. Ensuite, tu peux réserver les billets.

3. (Pour) Elle a été félicitée. Elle a terminé le projet à temps.

Corrigez l'erreur

1. Avant d'être allé au sport, j'ai mangé des protéines.

Avant d'être allée au sport, j'ai mangé des protéines.

2. Après avoir pris mon petit-déjeuner, je suis allé au bureau.

Après avoir pris mon petit-déjeuner, je vais au bureau.

1. Avant d'être allée au sport, j'ai mangé des protéines. **2.** Après avoir pris mon petit-déjeuner, je vais au bureau.

3.Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- a. manger équilibré 1. Réduire la quantité de quelque chose pour avoir évité l'excès.
b. limiter 2. La quantité habituelle servie, après avoir mesuré ou évalué le repas.
c. la portion 3. Choisir des repas variés après avoir vérifié les nutriments.

a-3 b-1 c-2



2. Rééquilibrage alimentaire : repères simples pour une semaine (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: fibres, limiter, vitamines, protéines, lipides, portions

Dans sa newsletter, une diététicienne en entreprise rappelle un repère simple : à chaque repas, viser une assiette composée de (1) _____, de légumes et d'un féculent complet. Les légumes apportent des (2) _____ et des (3) _____ et favorisent la satiété. Pour (4) _____ les (5) _____, elle conseille de mesurer l'huile et de varier les modes de cuisson. Côté collations, un kiwi ou quelques cerises peuvent remplacer une viennoiserie.

Elle propose aussi de surveiller les (6) _____ et de conserver un produit laitier si on le tolère, sinon une alternative végétale. Après avoir mangé plus équilibré pendant deux semaines, certains salariés déclarent avoir perdu du poids sans avoir l'impression d'être au régime. La diététicienne insiste enfin sur la régularité : mieux vaut ajuster ses habitudes progressivement que tout changer d'un coup.

1. Quels changements concrets envisagerais-tu pour une journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) afin de respecter l'idée protéines, légumes et féculent complet ?

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

Vrai Faux

1. La personne a modifié son alimentation pour perdre du poids tout en restant en forme pendant la journée de travail.
2. Le soir, elle consomme principalement des aliments riches en lipides pour augmenter son énergie.
3. Elle évite les fruits de mer à cause d'une légère intolérance.

-



4. Choisissez la bonne solution

- Après _____ une portion de lentilles, il dit qu'il se sent plus musclé.
a. avoir manger b. ayant mangé c. manger d. avoir mangé
 - Pour perdre du poids, je _____ moins de lipides le soir et plus de légumes.
a. mangeais b. mangerais c. mange d. mangerai
 - Après _____ les produits laitiers pendant deux semaines, elle a constaté moins d'intolérance.
a. ayant limité b. avoir limiter c. limiter d. avoir limité
1. avoir mangé 2. mangerais 3. avoir limité



5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)

Conseil diététique en pharmacie

Pharmacienne: *Bonjour, je peux vous aider ?*

Client: *Oui, j'essaie de maigrir, mais je fais du sport et je veux garder ma masse musculaire ; je ne veux pas perdre du muscle et être fatigué.*

Pharmacienne: *Dans ce cas, conservez une bonne portion de protéine à chaque repas et augmentez les fibres : lentilles, pois chiches, haricots blancs, et des légumes comme la courgette ou les épinards.*

Client: *D'accord. Et pour les produits laitiers ? Je pense être un peu intolérant, ça me donne des ballonnements.*

Pharmacienne: *Si vous êtes intolérant, limitez-les ou choisissez des alternatives sans lactose ; faites aussi attention aux lipides cachés dans la charcuterie, le fromage ou les plats très gras. Pour les vitamines, privilégiez des fruits comme le kiwi ou la cerise.*

- Quels aliments la pharmacienne conseille-t-elle de limiter, et pourquoi ?
-

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)

J'essaie de limiter les lipides et de consommer plus de fibres. / Après avoir consommé des produits laitiers, je me sens parfois mal - j'ai peut-être une intolérance. / En général, je prends des portions plus petites et je privilégie les légumes.



- Dans une journée de travail typique, que mangez-vous au petit déjeuner et au déjeuner, et pourquoi ?
-

- Pour équilibrer votre alimentation ou perdre un peu de poids, quel changement simple pourriez-vous essayer cette semaine ?
-

7. Écriture: Email (QR: IA+)

Bonjour,

Pour mardi midi, je vais commander des bowls pour l'équipe. Il y a plusieurs options : poulet, saumon ou végétarien (lentilles/pois chiches). On peut choisir une base (riz complet ou salade) et ajouter des légumes (courgette, épinards, aubergine). Il y a aussi un dessert : yaourt ou skyr, et des fruits (kiwi, cerises).

Est-ce que tu as une **intolérance** (lactose, etc.) ? Préfères-tu un repas riche en **protéines** ou plutôt léger pour **perdre du poids** ? Indique aussi ta **portion** (petite / normale) avant demain 16h.

Merci,
Camille



Rédigez une réponse appropriée: *Je voudrais prendre... avec une portion... / Après avoir réfléchi à mon alimentation, je préfère... / Je n'ai pas d'intolérance, mais je limite...*

Verbes importants	Manger (<i>manger</i>)	Maigrir (<i>maigrir</i>)
	Conditionnel présent	Passé composé
je/j'	mangerais	ai maigri
tu	mangerais	as maigri
il/elle/on	mangerait	a maigri
nous	mangerions	avons maigri
vous	mangeriez	avez maigri
ils/elles	mangeraient	ont maigri