



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	(Waste)	N'avoir que la peau sur les os	(To be skin and bones)
Le régime	(Diet)	Ne pas être dans son assiette	(To feel unwell)
Le régime équilibré	(Balanced diet)	Limiter	(To limit)
Les protéines	(Proteins)	Privilégier	(To favour)
Les glucides	(Carbohydrates)	Rapprocher	(To bring closer)
Les fibres	(Fiber)	Recourir à	(To resort to)
Calorique	(Caloric)	Ralentir sa consommation	(To slow down one's consumption)
Végétarien	(Vegetarian)	Réduire	(To reduce)
(Végétarienne)			
Nutritionnel	(Nutritional)	Suivre	(To follow)
(Nutritionnel)			
La nausée	(Nausea)	Éviter	(To avoid)
Etre en surpoids	(To be overweight)		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (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 « *savour* ». 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.

To make healthier choices at the supermarket, it is useful to examine the list of **ingredients**, ordered by importance, and to spot **sugar** or **palm oil** when they appear at the top. You should also check for allergens that can cause an **intolerance**, such as gluten, and be wary of vague terms such as « *flavor* ». The **nutrition table** makes it possible to assess salt, sugars, and fats, while the Nutri-Score makes comparison easier. A colleague explained the day before that he used this marker to better balance his meals.

1. Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
- a. Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques

b. Regarder seulement les valeurs indiquées par portion

c. Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance

d. Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage

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

1-c 2-b

2. Grammar: Time expressions: hier becomes la veille

In past reported speech, time markers change: demain, le lendemain, hier, la veille.



1. Expressions change when moving from direct speech to reported speech if the verb introducing the reported speech is in the past.

Discours direct (<i>Direct speech</i>)	Discours indirect (<i>Reported speech</i>)
Aujourd'hui (<i>Today</i>)	Ce jour-là (<i>That day</i>)
Ce matin / ce soir / cette année (<i>This morning / this evening / this year</i>)	Ce matin-là / ce soir-là / cette année-là (<i>That morning / that evening / that year</i>)
En ce moment (<i>At the moment</i>)	A ce moment-là (<i>At that moment</i>)
Hier / Avant-hier (<i>Yesterday / the day before yesterday</i>)	La veille / L'avant-veille (<i>The day before / two days before</i>)
Demain / Après-demain (<i>Tomorrow / the day after tomorrow</i>)	Le lendemain / Le surlendemain (<i>The next day / two days later</i>)
Le mois prochain (<i>Next month</i>)	Le mois suivant (<i>The following month</i>)
L'année dernière (<i>Last year</i>)	L'année précédente (<i>The previous year</i>)
Il y a deux semaines (<i>Two weeks ago</i>)	Deux semaines plus tôt (<i>Two weeks earlier</i>)
Dans huit jours (<i>In eight days</i>)	Huit jours plus tard (<i>Eight days later</i>)

Time expressions do not change when moving from direct speech to reported speech if there is a link to the present.

1. Elle a expliqué que _____, il avait craqué sur des pâtisseries en rentrant du travail. (*She explained that the day before, he had given in to pastries on his way home from work.*)
- 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. (*The manager specified that that day, the cafeteria would offer a vegetarian menu richer in fiber.*)
- a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là



Rewrite the phrases (QR: AI+)

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

(The coach told me that he would call me back the next day to set the schedule.)

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

(The dietitian explained that that day she was sending us the meal plan by email.)

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

(He specified that the day before he had already read the labels at the supermarket.)

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.

Correct the error

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

The dietitian explained that the day before I had to reduce salt.

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

She said that the day before she was limiting sugar.

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.Exercises

1. Match each word with its definition.



- | | |
|------------------------|---|
| 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 calorique. |

a-3 b-1 c-2

2. Internal memo - Company cafeteria: toward a healthier offer (QR: Audio)



Fill in the gaps: 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.

As part of the "health at work" week, the cafeteria is offering a test "balanced diet" menu. The aim is to reduce very high-calorie dishes, without imposing a diet. The chefs will prioritize lean proteins (fish, legumes), fiber (vegetables, whole grains) and limit industrial sauces. A display will specify allergens and the Nutri-Score.

Last year, several colleagues said they did not feel well after lunch. The QWL manager explained that the day before, an audit had pointed out portions that were too high in salt and fast carbohydrates. The new system also aims to reduce waste: portions on demand and the possibility of reserving a vegetarian dish the day before via the app.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

True False

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. ☐ ☐



1-V 2-X 3-X

4. Choose the correct solution

1. La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées.
 a. limitait b. limitera c. limitais d. a limité
(The dietitian explained that, the day before, she was limiting carbohydrates in the evening to avoid nausea.)
2. Lors de l'entretien, il a reconnu qu'à ce moment-là il _____ les protéines végétales pour suivre un régime équilibré.
 a. privilégiera b. a privilégié c. privilégiait d. privilégie
(During the interview, he admitted that at that time he was prioritizing plant proteins in order to follow a balanced diet.)
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.
 a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité
(In the logbook, the manager noted that, two weeks earlier, they were limiting overly high-calorie products to avoid being overweight.)

1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Bilan nutritionnel chez la diététicienne

Camille *D'après votre carnet alimentaire, votre régime est assez calorique, surtout le soir : beaucoup de glucides rapides et peu de fibres.*
(diététicienne): *(According to your food diary, your diet is quite high in calories, especially in the evening: lots of fast carbs and little fiber.)*

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.*
(Yes. After lunch I don't feel myself, sometimes I even feel nauseous, so I snack on just anything.)

Camille *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.*
(diététicienne): *(We're going to bring your meals closer to a balanced diet: prioritize proteins at lunch, vegetables and whole grains, and cut down on ultra-sugary products.)*

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.*
(I'm a bit overweight, but I also don't want to be nothing but skin and bones — I'm looking for something sustainable.)

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.*
(Exactly: we avoid extreme diets, we limit alcohol, we slow down the consumption of prepared meals, and we only resort to supplements if necessary.)

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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



Write an appropriate response: *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...*

Important verbs

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

Limitier *(to limit)*

Imparfait
limitais
limitais
limitait
limitations
limitez
limitaient

Privilégier *(to prioritise)*

Imparfait
privilégiais
privilégiais
privilégiait
privilégions
privilégiez
privilégiaient