

B1.18 Anatomie



- Apprenez les parties du corps et les organes
- Comment prendre soin de votre corps

Le cerveau	<i>(De hersenen)</i>	La taille	<i>(De taille)</i>
Le cœur	<i>(Het hart)</i>	Le genou	<i>(De knie)</i>
Le foie	<i>(De lever)</i>	La cheville	<i>(De enkel)</i>
Le poumon	<i>(De long)</i>	Le coude	<i>(De elleboog)</i>
Les reins	<i>(De nieren)</i>	Le poignet	<i>(De pols)</i>
L'estomac	<i>(De maag)</i>	Le pédiatre	<i>(De kinderarts)</i>
Les intestins	<i>(De darmen)</i>	La température corporelle	<i>(De lichaamstemperatuur)</i>
La peau	<i>(De huid)</i>	Prendre la température	<i>(De temperatuur nemen)</i>
Les muscles	<i>(De spieren)</i>	Contrôler la tension	<i>(De bloeddruk meten)</i>
Les articulations	<i>(De gewrichten)</i>	Contrôler la glycémie	<i>(De bloedsuiker controleren)</i>
La gorge	<i>(De keel)</i>	Se faire vacciner	<i>(Zich laten vaccineren)</i>
La poitrine	<i>(De borstkas)</i>	Éviter le stress	<i>(Stress vermijden)</i>
Le ventre	<i>(De buik)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



Pour prendre soin du corps, on peut faire des exercices simples en **renforçant** les **articulations** et en travaillant la **mobilité**. On ouvre et on ferme les **hanches** avec une grande amplitude, *gagnant* en souplesse au fil des séances. Les chevilles se renforcent en les tendant et en mettant du poids dessus quelques secondes. On fait aussi des rotations des genoux, *réduisant* peu à peu certaines douleurs. Enfin, un ballon sous le genou aide à tendre la jambe de façon contrôlée.

*Om voor het lichaam te zorgen, kun je eenvoudige oefeningen doen door de **gewrichten** te **versterken** en aan de **mobilititeit** te werken. Je opent en sluit de **heupen** met een grote bewegingsuitslag, waarbij je gaandeweg soepeler wordt door de sessies heen. De enkels worden sterker door ze te strekken en er enkele seconden gewicht op te zetten. Je maakt ook rotaties met de knieën, waardoor sommige pijnen beetje bij beetje verminderen. Tot slot helpt een bal onder de knie om het been gecontroleerd te strekken.* Vp>

1. Quel mouvement est proposé pour améliorer la mobilité des genoux ?
 - a. Des sauts rapides sur place
 - b. Une marche en arrière sans pause
 - c. Une flexion profonde en tenant un poids lourd
 - d. Des rotations internes et externes
2. Pendant combien de temps faut-il tendre et fléchir les chevilles ?
 - a. Pendant deux secondes
 - b. Pendant cinq secondes
 - c. Pendant dix secondes
 - d. Pendant vingt secondes

1-d 2-a



2. Grammatica: Het tegenwoordig deelwoord

Het tegenwoordig deelwoord drukt een handeling in uitvoering of een oorzaak uit.

1. Vorm: stam van de 1e persoon meervoud (nous) + uitgang **-ant**. Voorbeeld: finissons -> finissant.
2. Het tegenwoordig deelwoord drukt de oorzaak uit door een bijzin (ingeleid bijvoorbeeld door "comme/parce que ") te vervangen om de reden van een handeling uit te leggen.
3. Het tegenwoordig deelwoord kan een betrekkelijke bijzin ingeleid door "qui" vervangen om de zin lichter te maken.

	Exemple (Voorbeeld)	Exemple avec participe présent (Voorbeeld met tegenwoordig deelwoord)
	Comme son genou est blessé, il ne peut pas courir. (<i>Aangezien zijn knie geblesseerd is, kan hij niet hardlopen</i>)	Son genou étant blessé, il ne peut pas courir. (<i>Zijn knie zijnde geblesseerd, kan hij niet hardlopen.</i>)
Cause (Oorzaak)	Parce qu' il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>Omdat hij zich laat vaccineren, beschermt het kind zich tegen bepaalde ziekten.</i>)	Se faisant vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>Zich latend vaccineren, beschermt het kind zich tegen bepaalde ziekten.</i>)
Remplaçant "qui" ("qui" vervangen)	Le patient qui évite le stress protège mieux sa santé. (<i>De patiënt die stress vermijdt, beschermt zijn gezondheid beter.</i>)	Le patient évitant le stress protège mieux sa santé. (<i>De patiënt die stress vermijdt beschermt zijn gezondheid beter.</i>)
	Le pédiatre qui s'occupe de mon fils est gentille. (<i>De kinderarts die voor mijn zoon zorgt is aardig.</i>)	La pédiatre s'occupant de mon fils est gentille. (<i>De kinderarts die voor mijn zoon zorgt is aardig.</i>)

Het tegenwoordig deelwoord is onveranderlijk en komt niet overeen met het onderwerp.

Het tegenwoordig deelwoord wordt vooral gebruikt in formeel taalgebruik.

1. _____ une forte température, il est resté à la maison et a appelé son médecin. (*Omdat hij hoge koorts had, is hij thuisgebleven en heeft hij zijn arts gebeld.*)
 a. Avoir b. Ayant c. Ayants d. A eu
2. _____ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe. (*Door zich elk jaar te laten vaccineren, vermindert hij het risico op griep.*)
 a. S'étant fait b. Se faire c. Se faisant d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



1. Comme je travaille tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.

(*Vanavond laat werkend, kan ik niet naar de sportles komen.*)

2. Parce qu'il a oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.

(Zijn badge vergeten hebbend, kan hij het gebouw niet binnen.)

3. Comme le train a du retard, nous arriverons après la réunion.

(De trein vertraging hebbend, zullen we na de vergadering aankomen.)

1. *Travaillant tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.* **2.** *Ayant oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.* **3.** *Le train ayant du retard, nous arriverons après la réunion.*

Corrigeer de fout

1. Le kiné conseille des étirements qui renforçant les épaules.

De kinesist raadt rekoefeningen aan die de schouders versterken.

2. Travaillants trop tard, j'ai mal au dos.

Te laat werkend heb ik rugpijn.

1. *Le kiné conseille des étirements renforçant les épaules.* **2.** *Travaillant trop tard, j'ai mal au dos.*

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|---------------------------|---|
| a. Se faire vacciner | 1. Mesurer la pression artérielle, vérifiant si elle reste normale. |
| b. Contrôler la tension | 2. Recevoir un vaccin, se protégeant contre une maladie. |
| c. Prendre la température | 3. Mesurer la fièvre avec un thermomètre, cherchant une infection. |



a-2 b-1 c-3

2. Interne nota - Gezondheidspreventie op kantoor (QR: Audio)



Vul de lege plekken in: glycémie, cœur, vacciner, articulations, température corporelle, poignets, tension

Dans notre entreprise, la médecine du travail rappelle que le corps reste notre principal outil. Pour limiter les douleurs au dos et aux (1) _____, alternez les positions et faites de courtes pauses en mobilisant le cou, les (2) _____ et les chevilles. En cas de fièvre, prenez la (3) _____ et restez à domicile si nécessaire.

Après 40 ans ou si vous avez des antécédents familiaux, il est conseillé de contrôler la (4) _____ et, selon votre médecin, la (5) _____. Les organes comme le (6) _____, les reins et le foie sont sensibles au manque de sommeil et au stress. Évitez le stress en planifiant votre charge de travail et pensez à vous faire (7) _____ avant un déplacement professionnel.

Binnen ons bedrijf herinnert de bedrijfsarts eraan dat het lichaam ons belangrijkste hulpmiddel blijft. Om rug- en gewrichtspijn te beperken, wissel van houding en neem korte pauzes waarbij u de nek, de polsen en de enkels beweegt. Bij koorts meet u de lichaamstemperatuur en blijft u indien nodig thuis.

Na uw 40e of als u een familiale voorgeschiedenis heeft, wordt aangeraden de bloeddruk te controleren en, afhankelijk van uw arts, de bloedsuiker. Organen zoals het hart, de nieren en de lever zijn gevoelig voor slaaptkort en stress. Vermijd stress door uw werklust te plannen en denk eraan u te laten vaccineren vóór een zakenreis.

(1) articulations, (2) poignets, (3) température corporelle, (4) tension, (5) glycémie, (6) cœur, (7) vacciner

1. Quelles mesures proposez-vous d'adopter au quotidien pour protéger vos articulations et surveiller votre santé (température, tension, glycémie) au travail et à la maison ?

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

1. La personne explique qu'elle a mesuré sa température et qu'elle avait de la fièvre.
2. Elle dit que sa tension était trop élevée ce matin.
3. Elle cherche un rendez-vous rapidement et veut aussi faire un contrôle de glycémie.



1-V-2-X-3-V

4. Kies de juiste oplossing

1. Se faisant vacciner, il _____ sa température (Terwijl hij zich liet vaccineren, zal hij zijn
dès qu'il sera rentré chez lui. *temperatuur opnemen zodra hij weer thuis is.)*
a. prendra b. a pris c. prendront d. prenait
2. Après l'examen, le médecin a dit que j' _____ / (Na het onderzoek zei de dokter dat ik mijn
_____ ma température corporelle avant de *lichaamstemperatuur zal hebben opgenomen*
contrôler la tension. *voordat ik de bloeddruk controleer.)*
a. aurais / pris b. ai / pris c. aurai / perdu d. aurai / pris
3. À l'hôpital, l'infirmière _____ mon ventre et (In het ziekenhuis onderzocht de
mes articulations pendant que je décrivais la douleur. *verpleegkundige mijn buik en mijn gewrichten*
terwijl ik de pijn beschreef.)
a. examinera b. a examiné c. examinaient d. examinait
1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait



5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

Consultation après la grippe

- Dr Martin** *Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?*
(médecin): *(Goedendag mevrouw, gaat u zitten. Wat brengt u vandaag hier?)*
- Camille** *Bonjour docteur. Je tousse encore, j'ai mal à la gorge et j'ai une douleur dans*
(patiente): *la poitrine quand je respire. Je suis très fatiguée.*
(Goedendag dokter. Ik hoest nog steeds, ik heb keelpijn en ik heb pijn op de borst
wanneer ik ademhaal. Ik ben erg moe.)
- Dr Martin** *D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les*
(médecin): *poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ?*
(Oké. We gaan de temperatuur opnemen, de bloeddruk controleren en naar de longen
luisteren. Heeft u een voorgeschiedenis van hart- of nierproblemen?)
- Camille** *Non, rien de grave avant. Mais je suis beaucoup stressée en ce moment, mon*
(patiente): *estomac tourne et j'ai des courbatures dans les muscles.*
(Nee, niets ernstigs eerder. Maar ik ben momenteel erg gestrest, mijn maag draait om en
ik heb spierpijn in de spieren.)
- Dr Martin** *Le stress peut aggraver les symptômes. Reposez-vous deux jours, hydratez-*
(médecin): *vous bien et surveillez la fièvre. Si la douleur s'intensifie ou si la température*
remonte, rappelez le cabinet.
(Stress kan de symptomen verergeren. Rust twee dagen uit, drink voldoende en houd de
koorts in de gaten. Als de pijn erger wordt of als de temperatuur weer stijgt, bel de
praktijk opnieuw.)

1. Pourquoi Camille consulte-t-elle le médecin et quels symptômes décrit-elle ?
-

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



Pour vérifier ma santé, je commence par... / En contrôlant ma température / ma tension, je... / En évitant le stress, je me sens...

1. Quand vous ne vous sentez pas bien, quels sont les symptômes qui apparaissent chez vous en général et que faites-vous d'abord pour prendre soin de votre corps ?
-
2. Racontez une visite récente chez un médecin en France : qu'a-t-on examiné ou recommandé, et comment vous êtes-vous senti(e) après ?
-

7. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

Objet : Votre rendez-vous - Cabinet Médecine du Sport

Bonjour Mme Martin,

Suite à votre appel, nous vous proposons un rendez-vous avec le Dr Leclerc **mardi à 18h10** ou **jeudi à 8h40**. Pour préparer la consultation, merci de nous préciser où vous avez mal (par ex. **genou, cheville, poignet**) et depuis quand. Si vous avez pris votre **température** ou si un médecin a déjà **contrôlé la tension**, indiquez-le aussi.

Cordialement,
Camille Dupont
Secrétariat



Schrijf een passende reactie: *Je confirme le rendez-vous de... en précisant que... / Mon genou étant douloureux depuis..., je préfère... / Pourriez-vous proposer un autre créneau car...*

Belangrijke werkwoorden

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

Prendre (nemen)

Futur antérieur
aurai pris
auras pris
aura pris
aurons pris
aurez pris
auront pris

Examiner (examineren)

Imparfait
examinais
examinais
examinait
examinions
examiniez
examinaient