

Study sheets 20

Pourquoi la nourriture industrielle est-elle mauvaise?

Le surpoids est un risque sanitaire.

Le surpoids et l'obésité sont de plus en plus fréquents dans le monde.

Le surpoids se caractérise par un important (major) excès de poids.

IVG = interruption volontaire de grossesse

la démocratie / une société démocratique

le traitement médicamenteux

la méthode médicamenteuse

le droit d'avortement en France.

les avortements clandestins

une manifestation / leurs revendications / brandir les pancartes

Les manifestations sont un moyen de s'exprimer en groupe. Cela leur donne plus de chances d'être écoutés

Ils cherchent à convaincre l'opinion publique pour qu'elle partage leurs revendications.

le mécontentement des manifestants

les banderoles de protestation

pour mieux faire connaître leurs revendications.

pour influencer l'opinion publique

au début des années 60 = at the beginning of the 60s

une peine = une punition

passible d'une peine de prison

passible d'une amende

Une manifestation est un rassemblement de personnes dans un lieu public dont l'objectif est de faire connaître une opinion. Les manifestants défilent dans les rues en occupant des places, en clament les slogans. Ils brandissent leurs pancartes et leurs banderoles de protestation.

le jugement dernier / Le Jour Du Seigneur

la résurrection du corps / la résurrection de la chair / la résurrection des morts

la foi chrétienne

Après la mort corporelle l'âme de la personne continue.

les habitudes alimentaires = eating habits

Il y a eu des changements néfastes dans les habitudes alimentaires

les aliments ultra transformés.

les produits d'origine industrielle

les aliments malsains / les aliments gras

Nestlé - Nous sommes là pour accompagner le consommateur dans ce voyage pour mieux manger et rester en santé.

le sel, le sucre, les matières grasses

être en surpoids / beaucoup de personnes au royaume uni sont en surpoids.

Les aliments ultra transformés ont des effets néfastes pour la santé.

Ma belle mère est atteinte de démence. Elle a 90 ans et elle ne souvient plus de rien.

Le plus grand problème c'est qu'elle n'a plus la sensation ni de faim ni de soif.

Elle ne s'intéresse pas du tout à la nourriture. Elle ne sait jamais si elle a mangé ou pas.

.....

une masse graisseuse / la masse grasse = the body fat

Le comportement alimentaire commence pendant l'enfance.

Les habitudes alimentaires ont beaucoup changé ces derniers 50 ans.

Elle souffre depuis 20 ans d'un trouble alimentaire compulsif, les crises de boulimie.

Ces crises boulimiques sont déclenchées par les émotions.

Elle le fait en cachette. = she does it in 'hiding' 'hidden away from others'

la gestion des émotions /. pour mieux gérer les émotions.

les mécanismes d'addiction et de la perte de contrôle

L'obésité n'est pas seulement une affaire d'alimentation. Il y d'autres facteurs aussi.

Le monde est en générale plus riche et il peut se nourrir de manière plus abondante qu'il y a 60 ans.

Les produits ultra transformés sont des aliments et des boissons dont la fabrication implique de nombreuses transformations des aliments d'origine.

Lorsqu'on transforme les aliments on les rend plus attractifs et plus accessibles.

Le problème c'est que les aliments ultra transformés sont de plus en plus nombreux dans notre alimentation.

De l'autre côté nous dépensons moins d'énergie que nos grands-parents.

L'activité physique reste indispensable pour réguler son poids et diminuer le risque de développer des maladies chroniques.

D'autres facteurs pourraient jouer un rôle clé dans le développement de l'obésité.

a. les dispositions génétiques b. psychologie c. qualité de nourriture d. environnement de vie

le trouble alimentaire compulsif

une maladie alimentaire compulsive

les troubles alimentaires compulsifs

l'huile de palme

l'huile de tournesol

Les enfants vont grignoter toute la journée.

Ces mauvaises habitudes s'installent vite.

Cette fille a de mauvaises habitudes alimentaires.

Est-ce qu'on peut modifier les habitudes alimentaires?

Suite à sa maladie elle a réappris à se nourrir.

Elle risque de replonger très rapidement dans les mauvaises habitudes alimentaires.

les plats tout-prêts = ready meals

Distribution des précipitations selon la saison la *plus* pluvieuse ou la *plus sèche* sur la période 1981-2010.

la période la plus sèche

Distribution des précipitations selon la saison la plus pluvieuse ou la plus sèche sur la période 1981-2010.

la période la plus pluvieuse

la période la plus sèche

le mois le plus sec

De l'autre côté, nous dépensons moins d'énergie que nos grands-parents.

L'activité physique reste indispensable pour réguler son poids et diminuer le risque de développer des maladies chroniques.

Au cours de ces derniers 50 ans il y a eu de changements néfastes dans nos habitudes alimentaires en raison de l'industrie agro-alimentaire et l'introduction des aliments ultra-transformés.

TCA = les troubles des conduites alimentaires

Une perturbation de la relation à l'alimentation qui se caractérise par une perte de poids intentionnelle.

face à une période de sécheresse exceptionnelle.

Cette sécheresse est la plus grave jamais enregistrée dans notre pays.

une carence affective = On parle de carence affective quand un enfant souffre d'une absence de soins maternelle

C'est une question d'identité et d'appartenance.

L'identité se construit toute la vie en fonction des différentes expériences.

avoir une profonde croyance / en Dieu / aux esprits / en soi /

de ne pas pouvoir faire des choses de manière cohérente.

Je peux ressentir.

les ressentis

les ressenties d'élation

les troubles schizo-affectifs

Les troubles schizo-affectifs sont une combinaison de traits de schizophrénie et de troubles de l'humeur. La personne souffre de psychose, avec des hallucinations et les délires, ainsi qu'une dépression clinique ou une manie.

partir en cacahuète = to go nuts literally

Il est parti en cacahuète l'autre jour.

partir en délire

Qu'est-ce que c'est ?

Le délire est une perte du sens de la réalité, se manifestant par des convictions fausses, auxquelles le sujet adhère totalement. Les délires apparaissent dans les psychoses. La pensée délirante touche le fonctionnement du psychisme et l'intégrité de la personnalité

et puis par la suite = and then afterwards

suite à / Suite à son parti en cacahuète = following his going nuts

le délire de la persécution

avoir l'impression d'être surveillé

Mon ami a souvent l'impression d'être surveillé par des agents secrets.

les pensées paranoïaques

les fausses convictions / les fausses perceptions

les hallucinations - voir ou entendre quelque chose qui n'est pas là en réalité

C'est la perception d'un objet qui n'existe pas.

La situation de départ est réelle mais l'interprétation est délirante.

Est-ce que ces idées délirantes sont vraies ou pas?

Il a un comportement désorganisé

Il s'agit de la gestion des crises psychotiques.

La crise psychotique est une manifestation du problème. Ce n'est pas le problème lui-même.

étudier sérieusement / étudier de manière efficace / étudier de manière rigoureuse

Sa santé dégrade de jour en jour.

BAC - le taux de réussite

la France est sous domination de haute pression.

se méfier = to be careful / to watch out for

une personne méfiante = a suspicious person

la croyance qu'il y a des complots contre eux.

les entraves et obstacles qui empêchent l'épanouissement

Il faut bien apprécier la gravité de la situation.

réel /réelle

irréel / irréelle

la maison pourrait prendre feu / une fausse évaluation

une tablette de chocolat / un paquet de chips

les plus basses couches de la société

un délire - la perte du sens de réalité se traduisant par un ensemble de convictions fausses.

les soins sans consentement

réussir ses examens = to succeed in your exams

dans son vivant = in his/her lifetime

une liste d'ingrédients longue et compliquée

les carburants fossiles=fossil fuels

l'énergie fossile = fossil based energy

les combustibles fossiles

Il faut des conditions venteuses.

les conditions orageuses

L'électricité renouvelable d'origine éolienne = renewable wind-based electricity

Elle ne mange que de petites bouchées de nourriture.

les parcs éoliens

Il y aura une dégradation orageuse le dimanche avec de la grêle.

En raison de la sécheresse la végétation souffre. Les marronniers perdent leurs feuilles prématurément dès le mois d'août.

Le niveau de la Loire devient si maigre qu'il sera possible de traverser le fleuve à pied.

En montagne la fonte des glaciers s'accélère depuis le mois d'août car ils ne gèlent plus.

les espèces marines sont menacées par l'activité humaine.

Les animaux sauvages sont menacés

Les plantes non cultivées sont menacées

à risque d'extinction / en voie de disparition

les animaux terrestres sont à risque d'extinction.

certains animaux terrestres sont en voie de disparition.

faire pousser des plantes

faire grandir un enfant

La Sédentarité

Un mode de vie sédentaire peut entraîner des maladies cardiovasculaires, une fragilité osseuse et même une dépression. Les experts estiment que l'exercice physique présente des avantages importants pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit. Découvrez dans quelle mesure vous êtes actif.

Le terme « sédentaire » vient du latin *sedentarius*, qui signifie « celui qui travaille assis ». Une personne est considérée comme sédentaire lorsqu'elle ne pratique presque aucune activité physique pendant la semaine et n'a pas un mode de vie actif.

Selon l'**Organisation mondiale de la santé**, 1 adulte sur 4 n'atteint pas les niveaux d'activité physique recommandés. De fait, un niveau d'exercice plus élevé dans la population mondiale pourrait éviter jusqu'à 5 millions de décès par an.

Les modes de vie sédentaires peuvent être évalués selon différents critères. L'un d'entre eux est le temps passé à être physiquement actif. Si cette durée est inférieure à 30 minutes la plupart des jours de la semaine, il s'agit d'un profil sédentaire.

Un autre critère est la dépense énergétique. Sont également considérées comme sédentaires, les personnes qui font moins de 5 séances d'exercice physique modéré ou de marche pendant 30 minutes ou qui ne pratiquent pas d'activité physique intense pendant 20 minutes, au moins 3 fois par semaine.

.....

les averses intenses = very heavy showers

les températures vont chuter.

Il y a une dégradation orageuse avec les averses intenses et les coups de tonnerre.

La quasi-totalité de la population française est exposée à un risque de dégradation de sa santé par manque d'activité physique.

la thérapie par la parole = talking therapy

Comment peut la thérapie par parole soulager la souffrance et entraîner un mieux-être

la croissance = the growth/ the expansion

la décroissance = the 'degrowth' / the contraction

Le surpoids est une accumulation anormale ou excessive de la graisse corporelle qui peut nuire la santé.

Quelques enjeux importants = some major issues

Le réchauffement climatique

La pollution de la terre, des eaux et de l'océan

L'épuisement des ressources naturelles. = the exhaustion of natural resources

La dégradation et la destruction des environnements et habitats naturels.

les transports en communs

être confrontée d'importantes pénuries.

le recyclage / favoriser le recyclage / balancer qqch dans la poubelle

.....

Il s'est suicidé = he killed himself

il tente de se suicider = he attempts suicide

elle a tenté de se suicider = she attempted to kill herself

j'ai fait des tentatives de suicide = I made suicide attempts

avoir des idées suicidaires

prendre la décision de se suicider.

La tentative = the attempt.

La crise suicidaire

un professionnel spécifiquement formé à la prévention du suicide.

ses dernières volontés / un testament

rédiger son testament

rédiger = écrire un texte dans une forme élaborée et en respectant les règles du genre.

Le testament est un écrit dans lequel vous exprimez vos dernières volontés.

le testateur / la testatrice

Le testateur est celui qui exprime ses dernières volontés dans son testament.

les bénéficiaires / les héritiers = the heirs /

le legs = the legacy

Le testament olographe doit être écrit à la main.

Le testament authentique est écrit dans la présence d'un notaire et deux témoins.

.....

Le système juridique en France / le jury criminel

Le jury est choisi par tirage au sort = by the drawing of lots

la présomption d'innocence / la présomption de culpabilité

elle est coupable = she is guilty

les punissons - un châtiment - une peine

le suicide

il a tenté de suicide = He attempted suicide

j'ai tenté de me suicider.

Un adolescent a tenté de se suicider à cause de stress dans son quotidien

la souffrance d'un proche

la déconnexion avec le monde

J'avais des sentiments d'isolement, d'impuissance et d'inutilité.

J'avais des pensées suicidaires.

les tentatives de suicide = the suicide attempts

pour prévenir des crises et des tentatives de suicide.

suicide = se tuer soi même

Quels sont les facteurs déclencheurs?

la perte de son emploi / la mort d'un conjoint / un divorce / troubles de sommeil

une maladie grave / une maladie mentale / la toxicomanie / stress intense /
l'alcoolisme

Quelles sont les réelles causes profondes de pensées suicidaires?

les facteurs déclencheurs / les facteurs déclenchants

pendre = to hang

se pendre = to hang oneself

Il s'est pendu = He hung himself

se suicider par pendaison = to kill oneself by hanging

une fausse évaluation / une fausse croyance / des fausses perceptions

Ces peurs sont basées sur des fausses perceptions

Cette pensée perd sa logique

Il y a une sensibilité naturelle à l'anxiété. = There is a natural sensitivity to anxiety.

La fausse évaluation génère une forte anxiété qui est difficile à gérer car elle est douloureuse.

.....

La compulsion arrive pour faire baisser l'anxiété.

La compulsion est un comportement désigné à baisser l'anxiété.

La condition empire. = becomes worse

de débarrasser= to get rid of

Comment se débarrasser de ses pensées intrusives?

Comment faire taire les pensées intrusives?

réagir = to react

Comment réagir aux pensées intrusives?

Les pensées intrusives sont indésirables et angoissantes qui peuvent manifester sous forme d'images mentales, de doutes et des souvenirs.

Le concept clé / la croyance clé

J'avais tendance à beaucoup ruminer.

la rumination

Le patient recherche la certitude.

Les compulsions sont les tentatives de vous protéger des dangers qui sont en relation de vos obsessions.

un ensemble de croyances fausses au sujet de vos pensées.

la construction et la déconstruction

Il faut déconstruire ces pensées et les fausses évaluations.

l'ampleur de ma maladie.