Santé et mode de vie – Fiche 1

Nom: Classe: Date: Score: / 38

Faites cette fiche en ligne et vérifiez vos réponses immédiatement

Exercice 1 : Complétez les phrases

Complétez chaque phrase avec un mot de l'encadré. Deux mots ne seront pas utilisés.

Exemple: Drink plenty of water to stay ___ during the race. → hydrated

BANQUE DE MOTS

sedentary **balanced** **moderation** **symptoms** **intake** **stamina** **sleep-deprived** **chronic** **allergy**

1. People with _____ jobs should try to stand up and walk around every hour.
2. A _____ diet includes fruit, vegetables, protein and whole grains.
3. Coffee is fine in _____, but five cups a day is too many.
4. If your _____ get worse, call the doctor immediately.
5. Doctors recommend reducing your daily salt _____ to less than five grams.
6. Running every morning has really improved my _____; I can now run ten kilometres without stopping.
7. Many students are _____ during exam periods because they study late into the night.

Exercice 2 : Associez les définitions

Associez chaque définition à un terme de l'encadré. Un terme est en trop.

BANQUE DE MOTS

immune system **side effect** **life expectancy** **check-up** **burnout** **well-being** **jet lag**

8. the body's natural defence against infection and disease → _____
9. an unwanted extra effect of a medicine → _____
10. the number of years a person is likely to live → _____
11. a routine medical examination to make sure you are healthy → _____
12. extreme tiredness caused by working too hard for too long → _____
13. the state of feeling healthy, comfortable and happy → _____

© PDFTests.com – Gratuit pour un usage personnel et en classe

Exercice 3 : Les prépositions

Complétez chaque phrase avec la préposition qui convient.

Exemple: Regular exercise has a positive effect ___ your mood. → on

14. My brother is allergic _____ peanuts, so he always checks food labels.
15. My aunt suffers _____ migraines, especially when she is stressed.
16. I'm trying to cut down _____ sugary drinks this month.
17. Some people become addicted _____ energy drinks without realising it.
18. People who don't sleep enough are more prone _____ catching colds.
19. It took him three weeks to recover _____ the flu.

Exercice 4 : Formation des mots

À partir du mot en majuscules, formez un mot qui convient dans le blanc.

Exemple: I was completely ___ after the marathon. (EXHAUST) → exhausted

20. Fast food is often _____ because it contains a lot of salt and fat. (HEALTH)
21. Lentils and spinach are cheap but very _____ foods. (NUTRITION)
22. Physical _____ is one of the main causes of heart disease. (ACTIVE)
23. Many illnesses are _____ if people change their habits early. (PREVENT)
24. Sugar can be surprisingly _____, so it's hard to eat less of it. (ADDICT)
25. Moving house and changing jobs at the same time was extremely _____. (STRESS)
26. Regular stretching is _____ for people who sit at a desk all day. (BENEFIT)

Exercice 5 : Corrigez les erreurs

Chaque phrase contient une erreur. Réécrivez la phrase correctement.

Exemple: She takes a healthy diet. → She has a healthy diet.

27. My doctor told me to make more exercise.

28. It's important to eat a balanced food.

29. I've got a strong headache, so I'm going to lie down.

30. The doctor wrote me a recipe for antibiotics.

31. She's trying to lose weight, so she's avoiding fat food.

© PDFTests.com – Gratuit pour un usage personnel et en classe

32. Too much screen time before bed can affect to the quality of your sleep.

Exercice 6 : Reformulez les phrases

Réécrivez chaque phrase en conservant le même sens, en utilisant le mot en majuscules.

Exemple: Exercise is good for your mood. (EFFECT) → Exercise has a positive effect on your mood.

33. I stopped eating sweets last year. (GAVE)

34. You should eat less salt. (CUT)

35. Eating too much sugar can cause health problems. (RESULT)

36. My sister started doing yoga as a hobby last year. (TOOK)

37. She is slowly getting better after her operation. (RECOVERING)

38. I'm going to the doctor for a routine medical examination. (CHECK-UP)

© PDFTests.com – Gratuit pour un usage personnel et en classe

Corrigé – Santé et mode de vie – Fiche 1

Exercice 1 : Complétez les phrases

1. **sedentary**
   « Sedentary » qualifie un emploi ou un mode de vie où l'on reste beaucoup assis.
2. **balanced**
   « A balanced diet » est une collocation figée qui désigne une alimentation comportant un bon équilibre d'aliments.
3. **moderation**
   « In moderation » signifie en quantité raisonnable, sans excès.
4. **symptoms**
   Les « symptoms » sont les signes d'une maladie, comme la fièvre ou la toux.
5. **intake**
   « Intake » désigne la quantité de quelque chose que l'on mange ou que l'on boit.
6. **stamina**
   « Stamina » est l'énergie physique qui permet de poursuivre un effort longtemps.
7. **sleep-deprived**
   « Sleep-deprived » signifie qui ne dort pas assez.

Exercice 2 : Associez les définitions

8. **immune system**
   Le système immunitaire (immune system) nous protège des maladies.
9. **side effect**
   Un « side effect » est un effet d'un médicament qui n'est pas l'effet principal recherché.
10. **life expectancy**
    « Life expectancy » désigne la durée de vie moyenne d'une personne.
11. **check-up**
    On passe un « check-up » même quand on se sent bien, simplement pour s'en assurer.
12. **burnout**
    Le « burnout » est un épuisement physique et mental, souvent causé par le stress au travail.
13. **well-being**
    « Well-being » désigne l'état général de santé physique et mentale.

Exercice 3 : Les prépositions

14. **to**
    On dit « allergic to something ».
15. **from**
    On dit « suffer from an illness or condition ».
16. **on**
    Le verbe à particule est « cut down on something », qui signifie réduire quelque chose.
17. **to**
    On dit « addicted to something ».
18. **to**
    « Prone to » signifie être sujet à quelque chose.
19. **from**
    On dit « recover from an illness ».

Exercice 4 : Formation des mots

20. **unhealthy**
    Il faut un adjectif de sens négatif : « unhealthy ».
21. **nutritious**
    « Nutritious » qualifie un aliment riche en éléments dont le corps a besoin.
22. **inactivity**
    Il faut un nom de sens négatif : « inactivity » signifie le fait de ne pas bouger ni faire d'exercice.
23. **preventable**
    Il faut un adjectif signifiant « qui peut être évité » : « preventable ».
24. **addictive**
    « Addictive » qualifie quelque chose qui donne envie d'en avoir toujours plus.
25. **stressful**
    Il faut un adjectif décrivant une situation qui provoque du stress : « stressful ».
26. **beneficial**
    L'adjectif « beneficial » signifie bon ou utile pour quelqu'un.

© PDFTests.com – Gratuit pour un usage personnel et en classe

Exercice 5 : Corrigez les erreurs

27. **My doctor told me to do more exercise.**
    On dit « do », « get » ou « take » exercise, et non « make ».
28. **It's important to eat a balanced diet.**
    La collocation est « a balanced diet ».
29. **I've got a bad headache, so I'm going to lie down.**
    On dit a « bad », « terrible » ou « severe » headache, et non a « strong » headache ; les variantes avec formes non contractées sont également acceptées.
30. **The doctor wrote me a prescription for antibiotics.**
    Le médecin rédige une « prescription » ; une « recipe » est une recette de cuisine.
31. **She's trying to lose weight, so she's avoiding fatty food.**
    L'adjectif est « fatty » food, et non « fat » food.
32. **Too much screen time before bed can affect the quality of your sleep.**
    « Affect » est suivi directement d'un complément d'objet, sans « to ».

Exercice 6 : Reformulez les phrases

33. **I gave up sweets last year.**
    « Give up » signifie arrêter de faire ou d'avoir quelque chose.
34. **You should cut down on salt.**
    « Cut down on » et « cut back on » sont tous deux acceptés : ils signifient réduire la quantité de quelque chose.
35. **Eating too much sugar can result in health problems.**
    « Result from » est également correct : il exprime la même relation de cause à effet que « result in », mais avec la conséquence en position de sujet.
36. **My sister took up yoga last year.**
    « Take up » signifie commencer un nouveau loisir ou une nouvelle activité ; les variantes avec ou sans virgule sont acceptées.
37. **She is slowly recovering from her operation.**
    « Recover from » signifie se rétablir après une maladie ou une opération.
38. **I'm going to the doctor for a routine check-up.**
    Un « check-up » étant déjà un examen médical de routine, le mot « routine » est facultatif.

Notes pour l'enseignant: Commencez par une courte discussion sur les habitudes saines pour réactiver le vocabulaire, puis proposez les exercices 1 à 3 comme entraînement guidé avant de passer à la formation des mots, à la correction d'erreurs et à la reformulation. Erreurs fréquentes : « make exercise » au lieu de « do exercise », « affect to » au lieu de « affect », et la confusion entre « nutritious » et « nutritional ». En prolongement, demandez aux élèves de rédiger un court paragraphe de conseils destiné à un employé de bureau stressé, en utilisant au moins huit mots de la fiche.

© PDFTests.com – Gratuit pour un usage personnel et en classe