# Santé et mode de vie – Test 1

Nom: Classe: Date: Score: / 30

Faites ce test en ligne et vérifiez vos réponses immédiatement

Pour chaque question, choisissez la meilleure réponse (A, B, C ou D).

## Partie 1 : Choix du mot en contexte

*Choisissez le mot qui complète le mieux chaque phrase.*

1. It took my grandfather several weeks to _____ from the operation.
   **A** cure **B** recover **C** treat **D** improve

2. The doctor _____ some antibiotics for my chest infection.
   **A** described **B** subscribed **C** prescribed **D** recipe

3. Lucia has a very _____ lifestyle: she works at a desk all day and rarely exercises.
   **A** sedative **B** settled **C** stationary **D** sedentary

4. If you have a nut _____, you must check food labels carefully.
   **A** allergy **B** allergic **C** intolerant **D** sensitive

5. Ahmed felt completely _____ after working twelve-hour shifts all week.
   **A** exhausting **B** exhausted **C** tiring **D** relaxing

6. The nurse took my _____ to check how fast my heart was beating.
   **A** breath **B** temperature **C** pulse **D** blood

7. Eating too much processed food can _____ the risk of heart disease.
   **A** rise **B** grow **C** arise **D** increase

8. I've been feeling a bit _____ the weather lately, so I'm staying at home today.
   **A** under **B** below **C** beneath **D** down

9. Hana decided to _____ up running to get fitter.
   **A** make **B** take **C** get **D** put

10. The vaccine has some minor side _____, such as a sore arm.
    **A** affects **B** results **C** effects **D** reactions

## Partie 2 : Collocations et verbes à particule

*Choisissez la réponse qui forme une collocation naturelle ou qui répond correctement à la question.*

11. Dr Patel advised me to _____ down on sugar.
    **A** put **B** take **C** turn **D** cut

12. She's trying to _____ a balanced diet with plenty of vegetables.
    **A** eat **B** make **C** do **D** take

13. I'm drinking lots of water and resting to try to _____ off a cold.
    **A** beat **B** fight **C** push **D** hold

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

14. Which sentence is correct?
    **A** I need to make more exercise.
    **B** I need to play more exercise.
    **C** I need to do more exercise.
    **D** I need to practise more exercise.

15. After ten years of smoking, Tom finally _____ the habit.
    **A** hit **B** knocked **C** struck **D** kicked

16. Let's go for a walk. I need a _____ of fresh air.
    **A** breath **B** gust **C** piece **D** drink

17. Which sentence contains a vocabulary mistake?
    **A** She's on a strict diet.
    **B** I caught a bad headache yesterday.
    **C** He suffers from back pain.
    **D** They're in great shape.

18. I've put _____ a lot of weight since I stopped going to the gym.
    **A** off **B** up **C** on **D** in

## Partie 3 : Formation des mots

*Choisissez la forme correcte du mot pour compléter chaque phrase.*

19. Getting enough sleep is essential for good mental _____.
    **A** healthy **B** healthily **C** health **D** healthier

20. Lentils and beans are cheap and very _____.
    **A** nutrition **B** nutritious **C** nutritionist **D** nutrient

21. Many people find yoga very _____ after a long day at work.
    **A** relax **B** relaxed **C** relaxation **D** relaxing

22. Regular check-ups help doctors find illnesses early, when _____ is usually more effective.
    **A** treatable **B** treatment **C** treated **D** treater

23. Lack of sleep can affect your ability to _____ at work.
    **A** concentration **B** concentrated **C** concentrate **D** concentrating

24. Most sports injuries are _____ if you warm up properly and use the right equipment.
    **A** preventive **B** preventable **C** prevention **D** preventing

## Partie 4 : Vocabulaire dans un texte

*Lisez le texte et choisissez le sens qui correspond le mieux à chaque mot ou expression tel qu'il est employé dans le texte.*

When Priya turned thirty-five, she realised that her lifestyle was slowly taking its toll on her. She worked long hours in an office, often skipped breakfast and relied on takeaway meals in the evening. She rarely slept more than six hours a night and felt drained by the middle of the week.

Rather than making dramatic changes overnight, Priya decided to follow her doctor's advice and start small. First, she swapped her afternoon biscuits for fruit and nuts. Then she began walking to work twice a week instead of taking the bus. To her surprise, these minor adjustments soon made a noticeable difference: she had more energy and found it easier to concentrate.

The biggest challenge was sleep. Priya used to scroll through her phone in bed, which kept her mind active long after she switched off the light. Now she leaves her phone in the kitchen and reads a book instead. It took a few weeks to get used to the new routine, but she now drifts off much more quickly.

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

A year later, Priya says she has never felt better. 'I haven't transformed my life completely,' she admits, 'but I've learned that consistency matters more than perfection.'

25. In paragraph 1, 'taking its toll on her' means:
**A** having a harmful effect on her
**B** costing her a lot of money
**C** making her physically stronger
**D** giving her more free time

26. In paragraph 1, 'drained' is closest in meaning to:
**A** angry **B** bored **C** extremely tired **D** relaxed

27. In paragraph 2, 'swapped' means:
**A** reduced **B** replaced **C** avoided **D** added

28. In paragraph 2, 'noticeable' means:
**A** very slight
**B** only temporary
**C** impossible to measure
**D** clear enough to be seen or felt

29. In paragraph 3, 'drifts off' means:
**A** falls asleep **B** wakes up **C** gets distracted **D** feels anxious

30. In the last paragraph, 'consistency' refers to:
**A** making big changes quickly
**B** being extremely strict
**C** doing something regularly over time
**D** getting results immediately

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

# Corrigé – Santé et mode de vie – Test 1

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 B | 2 C | 3 D | 4 A | 5 B | 6 C | 7 D | 8 A | 9 B | 10 C |
| 11 D | 12 A | 13 B | 14 C | 15 D | 16 A | 17 B | 18 C | 19 C | 20 B |
| 21 D | 22 B | 23 C | 24 B | 25 A | 26 C | 27 B | 28 D | 29 A | 30 C |

## Explications

1. **B** – On dit « recover from » une maladie ou une opération ; « cure » et « treat » désignent ce que font les médecins pour soigner les patients.
2. **C** – Un médecin « prescribes » un médicament ; une « recipe » est une recette de cuisine.
3. **D** – « Sedentary » qualifie un mode de vie où l'on reste beaucoup assis, avec peu d'activité physique.
4. **A** – Après « a nut », il faut un nom : « allergy » est le nom, les autres propositions sont des adjectifs.
5. **B** – Les adjectifs en « -ed » décrivent ce que ressent une personne ; « exhausting » décrit ce qui provoque cette sensation.
6. **C** – Le « pulse » (pouls) indique à quelle vitesse bat le cœur.
7. **D** – « Increase » peut avoir un complément d'objet (the risk) ; « rise » et « arise » ne le peuvent pas, et « grow the risk » n'est pas une collocation naturelle.
8. **A** – L'expression figée « under the weather » signifie « un peu malade, patraque ».
9. **B** – « Take up » une activité signifie commencer à la pratiquer régulièrement.
10. **C** – Le nom figé est « side effects » (effets secondaires) ; « affect » est généralement un verbe.
11. **D** – « Cut down on » quelque chose signifie en consommer moins.
12. **A** – La collocation naturelle est « eat a balanced diet ».
13. **B** – « Fight off » une maladie signifie l'empêcher de se développer ou de vous rendre malade.
14. **C** – En anglais, on dit « do exercise », et non « make » ni « play ».
15. **D** – « Kick the habit » est une expression familière figée qui signifie se débarrasser d'une mauvaise habitude.
16. **A** – « A breath of fresh air » est la collocation naturelle.
17. **B** – On dit « have » ou « get » a headache ; on « catch » des infections comme a cold ou the flu.
18. **C** – « Put on weight » signifie prendre du poids.
19. **C** – Après l'adjectif « mental », il faut le nom « health ».
20. **B** – Après « very », il faut un adjectif ; « nutritious » signifie riche en éléments dont le corps a besoin.
21. **D** – « Relaxing » décrit ce qui détend ; « relaxed » décrit ce que ressent une personne.
22. **B** – La phrase a besoin d'un nom comme sujet, et « treatment » est le nom correct.
23. **C** – « Ability to » est suivi de la base verbale : « concentrate ».
24. **B** – « Preventable » signifie « qui peut être évité », ce qui correspond au sens de la phrase.
25. **A** – « Take its toll » signifie avoir un effet négatif progressif, ce qui correspond à sa fatigue et à ses mauvaises habitudes.
26. **C** – « Drained » signifie vidé de toute énergie, ce qui correspond au manque de sommeil et aux longues journées de travail.
27. **B** – Elle a « swapped » les biscuits contre des fruits et des noix, c'est-à-dire qu'elle a mangé des fruits et des noix à la place.
28. **D** – Une différence « noticeable » est une différence que l'on voit ou ressent nettement, comme le fait d'avoir plus d'énergie.
29. **A** – « Drift off » signifie s'endormir peu à peu, ce qui correspond au paragraphe sur sa nouvelle routine du coucher.
30. **C** – « Consistency » signifie continuer à faire quelque chose de la même manière dans la durée, comme les petites habitudes quotidiennes de Priya.

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

**Notes pour l’enseignant:** Utilisez ce test à la fin d'une séquence sur la santé et le mode de vie, ou en évaluation diagnostique avant de l'aborder. Il cible des erreurs fréquentes au niveau B2 : confusion entre effect/affect et rise/increase, emploi de « make » avec exercise, « catch a headache », ou mauvais choix de forme dans une famille de mots (relaxed/relaxing, nutrition/nutritious). En prolongement, demandez aux élèves de rédiger un court paragraphe sur un changement d'habitudes de vie en réutilisant au moins huit mots du test.

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