**LES MECANISMES DU CANCER**

L’apparition d’un cancer est le résultat d’un processus qui s’étend chez l’homme sur de nombreuses années, voire des décennies. Cette maladie est due à la prolifération de cellules dont le matériel génétique est modifié : elles se divisent de façon anarchique.

 Qu’est ce que le cancer ?

Toutes les cellules qui constituent une tumeur sont au départ issues d’une seule cellule qui s’est déréglée. Suite à une mutation d’un de ses gènes, la cellule échappe au contrôle normal de sa prolifération. Elle ne meurt plus et se multiplie de façon excessive, entraînant à long terme la formation d’un amas cellulaire. Dans sa vie, une cellule reçoit en permanence des signaux qui lui disent de se reposer, de se différencier, de se suicider ou de se diviser. Si une cellule est amenée à croire en permanence que son environnement lui demande de se diviser, un cancer s’initie.

Les facteurs de transformation.

Deux types de gènes sont plus particulièrement en cause dans l’apparition des cancers : les proto-oncogènes et les gènes suppresseurs de tumeurs. Ce sont des gènes tout à fait normaux au départ, indispensables même à la vie de la cellule. Ils permettent la fabrication des protéines participant à la régulation du cycle cellulaire. Les premiers stimulent la croissance cellulaire, les seconds la freinent.

 Ces gènes deviennent nocifs lorsqu’ils sont abîmés par les UV du soleil, des radiations ionisantes, des agents chimiques, le tabac ou l’alcool par exemple. L’altération qu’ils subissent conduit, soit à modifier la fonction de la protéine qu’ils servent à fabriquer, soit à en modifier la quantité exprimée.

De nombreux systèmes de surveillance.

Il est en général nécessaire que plusieurs gènes soient conjointement déréglés pour que la cellule se cancérise. De plus, les cancers qui parviennent à se développer ont échappé à de nombreux systèmes de surveillance, de réparation ou d’élimination que possèdent les cellules. C’est donc un événement rare comparé au nombre d’agressions subies par un individu au cours de sa vie. Chez un homme de cinquante ans, il est né environ cent millions de milliards de cellules et ce n’est que chez un individu sur trois que l’une de ces cellules sera à l’origine d’un cancer.

Le cancer est une maladie des gènes donc une maladie génétique : il naît quand l’ADN des cellules est endommagé. Mais il n’est pas héréditaire, à quelques très rares exceptions près. Il ne se transmet pas aux enfants.

# I.MOTS À PLUSIEURS SENS LEXIQUE

**MOTS DE LA MÊME FAMILLE:**

**cancer -** n.m. Tumeur maligne, ayant tendance à se généraliser, constituée par une multiplication anarchique de cellules.

**cancéreux, euse -** adj. Méd. Relatif au cancer. De la nature du cancer; Qui est atteint d’un cancer.

**cancérigène ou cancérogène** – adj. Qui peut provoquer le développement d’un cancer.

**cacérisation -** n.f. Méd. Transformation des cellules d’un tissu sain en cellules cancéreuses.

**cancériser** – v. Ier gr. Provoquer la cancérisation.

**cancérologie** – n. f. Partie de la médecine qui s’occupe du cancer.

**cancérologue** – n. m. Méd. Spécialiste en cancer.

**tumeur –** n. f. Méd. Se dit d’une masse circonscrite, composée de cellules de nouvelle formation, ayant tendance à persister ou à s’accroître.

**amas** – n. m. 1. Ensemble de choses, matières réunis en tas; 2. Réunion d;un grand nombre de gens.

**amassement** – n. m. Action d’amasser.

**amasser –** v. Ier gr. Réunir en amas, entasser; Réunir une quantité abondante.

**gène** – n. m. Une des unités héréditaires portées par les chromosomes.**proto-oncogène** – n. m. Gène cellulaire, capable d’être transformée par mutation en oncogène.

**protéine –** n. f. Composé organique polymère formé à partir d’acides aminés comme monomères.

**conjointement –** adv. Ensemble, deconcert.

**endommager** – v. Ier gr. Causer du dommage à une chose.

**endommagement –** n. m. Action d’endommager. Son résultat.

**II.AVEZ – VOUS BIEN COMPRIS?**

* Qu’est-ce que le cancer?
* Quelles sont les conséquences?
* Est-ce que le soleil constitue un des facteurs importants de mutation

cellulaire? Comment?

* Qu’est-ce que la régulation du cycle cellulaire?
* Pouvez – vous parler de la typologie du cancer?
* Qu’est- ce que la tumeur blanche?
* Où est-elle localisée?
* Quelle est la différence entre la tumeur maligne et la tumeur bénigne?

Expliquez!

* Est-ce que l’alimentation est un facteur protecteur contre le cancer?
* Quels sont les aliments à éviter?
* Est-ce que le cancer est une maladie génétique?
* Quel est le rôle de l’hérédité dans la cancer?
* Peut-on lutter contre le cancer aujourd’hui? Comment?

**III.SYNONYMES:**

* **Apparition = spectre**
* **Prolifération = multiplication**
* **Au départ = au début, au commencement**
* **S’initier = débuter, commencer**
* **Abîmer = se déteriorer, précipiter dans un abîme**

**ANTONYMES:**

* **Nocif,-ive ≠ bénéfique**
* **Modifier ≠ conserver, maintenir**
* **Rare ≠ fréquent**

### **HOMONYMES:**

* Gène- n.m. Une des unités héréditaires portées par les chromosomes
* Gêne- n.f. État de malaise, torture,embarras(fig.)

# IV. UN PEU DE… GRAMMAIRE

#### LE SI CONDITIONNEL

Il s’agit d’une construction spécifique à la langue française, qui peut avoir plusieurs sens:

1.Positif:

**Si** tu avais du courage, tu pouvais guérir.

2.Dubitatif(dacă):

“Je ne sais pas **si** les dieux veulent quelque chose ”.

3.Conditionnel:

##### **Si tu voulais, je pourrais t’aider.**

**! Remarque:** “Si” peut être adverbe interrogatif ou affirmatif:

* Je me demande si tu peut venir au spectacle.
* Vous ne venez pas chez nous.
* Mais si.

Après “si” conditionnel, se référant à un verbe, on n’emploie jamais le futur, le conditionnel présent ou passé, mais l’indicatif présent, l’imparfait et le plus que parfait de l’indicatif.

La conjonction “si” introduit une subordonnée conditionnelle. On fait les modifications de mode et de temps verbal après “si” conditionnel, c’est-à-dire dans la proposition conditionnelle et non pas dans la principale.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Proposition principale le roumain | Si | Proposition subordonnée le français |
| 1.Le présent de l’indicatifLe futur |  | L’indicatif présent |
| 2. Le conditionnel présent |  | L’imparfait de l’indicatif |
| 3. Le conditionnel passé |  | Le plus que parfait de l’indicatif |

Quand on traduit du roumain en français on emploie après “si” conditionnel: l’indicatif présent, l’imparfait de l’indicatif et le plus que parfait de l’indicatif.

Le présent de l’indicatif ou le futur, le conditionnel présent ou passée on les utilise lorsqu’on traduit du français en roumain.

Après “même si”, “comme si” on applique la règle du” si conditionnel”.

### **V.EXERCICES**

**I. Choisissez le temps verbal qui convient:**

1.Si vous…………….. des économies, vous auriez eu de l’argent.

1. auriez fait
2. faissez
3. faites
4. aviez fait

2.Si tu n’arrive pas à réparer ça tout seul,……………. De l’aide.

1. demanderas
2. demande
3. demandes
4. demanderais

3.Si j’avais de l’argent, je……………… en vacances.

1. parte
2. partirais
3. partirai
4. partit

4.Le soir Marie est venue me chercher et……………. si je………………. Sortir avec elle.

1. m’avait demandé/veux
2. m’a demandé/voulais
3. me demanda/je voulais
4. m’a demandé/voulus

5.Si mes sœurs………………… de garder l’enfant, j’irai avec vous à Paris.

1. acceptaient
2. acceptent
3. auraient accepté
4. ont accepté

6.Si monsieur avait fermé sa porte à clé, il …………………. Cambriolé.

1. n’avait pas été
2. n’aurait pas été
3. n’a pas été
4. ne serait pas

###### II.Conjuguez les verbes entre parenthèses:

Exemple

Si vous(comprendre) comprenez bien leçon, vous(pouvoir) pourrez faire cet exercice.

1. Si vous(chercher) ………….. bien, vous trouverez le coupable.
2. Les suspects(fournir) …………….. des renseignements seulement si l’inspecteur trouve leurs coordonnées.
3. Si Roger Duflair(étudier) ……………….. tous les indices, il avancerait plus vite dans l’enquête.
4. Si la police communique le nom des suspects aux média, ceux-ci(compromettre) …………….. plus tard la réussite de l’investigation.
5. Si vous croyez que la victime a été assasinée pour de l’argent, vous(se tromper)………………
6. Bernadette(être) ………………… toujours en vie si la police protégeait mieux les honnêtes citoyens.
7. Si le coupable a un alibi, le tribunal(ne pas pouvoir) …………………….. le condamner à la fin du procès.
8. Le frère et la sœur de Bernadette témoigneront pendant le procès s’ils(vouloir) ………….. le faire.
9. En général, les jurés(être) …………….. plus indulgents si le coupable avoue son crime.
10. Si l’inspecteur(découvrir) ………………….. l’identité de l’homme de la photo, il saurait pourquoi les chaussures de la victime ont disparu.

**III. Phrases hypothétiques:**

Exemple:pouvoir/ le faire(on).

Si on peut, on le fera.

Si on pouvait, on le ferait.

1. avoir le temps/partir en vacances(nous)
2. gagner au loto/acheter une Rolls(je)
3. divorcer/le regreter(ils)
4. arriver en retard une fois de plus/perdre ton travail(tu)
5. en avoir la possibilité/s’en occuper(elle)
6. réussir à l’examen/aller fêter ça(on)
7. **Phrases hypotétiques:**
8. Qu’est-ce que tu fera si tu(ne pas obtenir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ce prêt?
9. Nous pourrions sortir s’ils(arrêter )\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de pleuvoir.
10. S’ils le pouvaient, ils(rester)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ici une année.
11. Si je lui prête de l’argent, il ne me le (rendre)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ jamais.
12. N’oublie pas de nous écrire si tu(partir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
13. Ça nous ferait plaisir si tu (venir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_nous voir.
14. Si vous arriver quelques minutes en avance, vous (n’avoir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_aucun problème à trouver des places.
15. Si j’obtiens ce poste, on(aller)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_au restaurant pour fêter ça.
16. Tu ne pourras pas conduire si tu(boire)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de l’alcool.
17. Si tu ne te depêche pas, tu(rater)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ton train.
18. Même s’il me fait des excuses, je ne lui(pardonner)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 jamais.

## V. Révision

Phrases hypothétiques

Présent+futur/ imparfait+conditionnel/ plus que parfait+conditionnel passé

1. Si on avait su de quoi il s’agissait, on lui en (parler)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ le jour

 même.

1. Désolé, mais je ne(s’en occuper)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ que si j’ai le temps de

 le terminer tranquillement.

1. Tu(sortir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ avec moi ce soir-là si je te l’avais

 demandé?

1. On fêtera ça ensemble si tu(obtenir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ce poste.
2. S’ils le pouvaient, ils(passer)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_leurs vacances à l’Ile

 Maurice chaque année.

1. On aurait pu prendre ce train si tu(se depêcher) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. S’il ne pleuvait pas tout le temps, on (pouvoir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_faire une

 promenade.

1. Nous(acheter)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cette maison si le prix n’avait pas été

 aussi élevé.

**VI. Mettez les verbes entre parenthèses aux temps correctes:**

1. Le meurtre(ne jamais avoir lieu)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ si Bernadette avait arrêté de jouer au casino.
2. Elle(habiter)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ maintenant tranquille au Maroc si elle avait gagné assez d’argent au cours de sa vie.
3. SI ses parents avaient connu l’existence de son mari, ils(ne pas être

 surpris)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de la mort de leur fille aujourd’hui.

1. Elle(vivre)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ encore si elle n’était pas allée toute seule chez l’assassin ce jour-là.
2. Si j’avais été à ta place, je (prendre)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ une arme avant d’aller chez le criminel.
3. Si elle(savoir)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, elle ne serait mariée avec cet homme.
4. Elle ne serait pas morte si elle(ne pas être)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ si cupide.

**VII.Conjuguez les verbes à la forme correcte:**

Exemple:Si Benardette Dejeu(ne pas aller) n’était pas allée au casino, elle ne serait pas morte.

1. Si l’inspecteur n’avait pas décidé d’interroger tout le monde,la famille (ne pas se réunir) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Si les témoins (se manifester)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dans un proche avenir, les enquêteurs parviendraient à amasser suffisamment d’indices.
3. Si la victime(porter)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ des papiers d’identité, le travail de la

 police serait moins difficile.

1. Le meurtre(ne jamais avoir lieu)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_si Bernardette avait

 arrêté de jouer au casino.

1. Elle (habiter)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ maintenant tranquillement au Maroc si elle avait gagné assez d’argent au cours de sa vie.

**VIII.Cochez la bonne case:**

1. Si j’avais pu venir, je l’\_\_\_\_avec plaisir.
* avais fait
* ait fait
* aurais fait
1. Si vous venez ce soir, nous\_\_\_\_\_ au cinéma.
* irons
* allions
* irions
1. Ils viendraient si nous les\_\_\_\_\_\_.
* invitons
* inviterons
* invitions
1. Si tu as peur d’échouer au bacalauréat, il te\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ travailler de plus.
* faut
* fallait
* faudrait
1. \_\_\_\_\_\_\_ à la maison si tu es seul.
* venez
* veniez
* viens
1. Nous\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ maintenant si tu étais venu à l’heure.
* arriverons
* arriverions
* serions arrivés
1. S’il\_\_\_\_\_\_\_ plus sage, je me fâcherais moins.
* était
* serait
* est
1. Si je sors, je\_\_\_\_\_\_\_\_toujours mon répondeur téléphonoque.
* brancherai
* branche
* branchais
1. Pierre et Vincent auraient fini leur travail s’ils\_\_\_\_ plus tôt.
* commençaient
* auraient commencé
* avaient commencé
1. Que\_\_\_\_\_-tu si tu est libre samedi prochain?
* fais
* ferais
* feras

**IX. Mettez les verbes entre parenthèses aux modes et aux temps convenables:**

1. Si j’avais su qu’ils ne viendraient pas, je\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ il y a

longtemps.(PARTIR)

1. Si elle ne s’étaient pas trompées, les choses se\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bien

différemment.(SE PASSER)

1. Si j’avais été à ta place, je n’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mireille.(NE PAS AIDER)
2. S’ils avaient fait plus attention, ils ne se\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ comme ça.(NE PAS SE TROMPER)
3. Si avions collaboré au nouveau projet, nous nous\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ plus

 satisfaits.(SE SENTIR)

1. Si la presse n’avait pas publié ces photos-là, on\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ le

 scandale.(ÉVITER)

1. S’il avait insisté un peu plus, il\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cet emploi.(OBTENIR)
2. Si elle avait été moins jalouse, elle n’\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ce genre de

 problèmes.(NE PAS AVOIR)

1. S’ils avaient été plus sincères avec nous, nous\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ le moyen de les aider.(TROUVER)
2. Si Pauline lui avait avoué son amour, Phlippe ne\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ avec

 Josiane.(NE PAS PARTIR)

1. Si vous aviez accepté leurs conditions, vous\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ça moins

 cher.(POUVOIR PAYER)

1. Si j’avais su que c’était si simple, j’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de le faire (ACCEPTER)

**X. Le même exercice:**

1. Nous nous sommes précipités. Nous n’avons pas réussi. Si nous ne nous

 étions pas précipité, nous\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.(RÉUSSIR)

1. J’ai parlé franchement. Nous nous sommes fâchés. Si je n’avais pas parlé si

franchement, nous ne nous\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(SE FÂCHER)

1. Elle n’a pas assez insisté. Elle n’a pas obtenu leur accord. Si elle avait

 insisté d’avantage, elle\_\_\_\_\_\_\_\_\_ leur accord.(OBTENIR)

1. Il a été trop indiscret, Il a fait une gaffe. S’il avait été plus discret, il

 n’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cette gaffe.(FAIRE)

1. Ils sont arrivés en retard. S’ils s’étaient dépêchés, ils ne\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ en

retard.(ARRIVER)

1. Elle n’a pas participé. Tout s’est mal passé.Si elle avait participé, tout

 se\_\_\_\_\_\_\_ bien.(bien SE PASSER)

1. Il a oublié de me le dire. Je me suis trompé. S’il n’avait pas oublié de me le dire, je ne me\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.(SE TROMPER)
2. Il n’a pas été assez clair.Il y a eu un malentendu.S’il avait été plus clair, il

 n’y\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de malentendu.(AVOIR)

1. Heureusement j’ai fait attention. Autrement j’aurais tout cassé! Si je n’avais pas fait attention, j’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_!(tout CASSER)
2. Tu ne m’as prévenu. J’ai eu des problèmes.Si tu m’avais prévenu, je

 n’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ces problèmes.(AVOIR)

**XI. Même exercice:**

1. Fermé! Si j’avais su que ce serait fermé,je ne\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

même pas\_\_\_\_\_\_\_(VENIR)

1. Trop cher! Si j’avais su que ce serait si cher, elle n’en\_\_\_\_\_\_\_\_\_ même

 pas\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(PARLER)

1. Trop difficile.Si j’avais su que ce serait si difficile, je n’en même

 pas\_\_\_\_\_\_\_\_\_de le résoudre.(PASSER)

1. Dommage! Si tu m’avais averti du danger, je ne\_\_\_\_\_\_\_\_pas\_\_\_\_\_\_\_\_\_par là. J’ai failli me tuer!(PASSER)
2. Si vous aviez collaboré davantage,nous\_\_\_\_\_\_\_\_\_(RÉUSSIR)
3. S’il n’avait pas perdu son temps, il\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_aisément son

 examen(PASSER)

1. S’il avait insisté un peu plus , j’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_peut être\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de lui prêter cette somme d’argent(ACCEPTER)
2. Si tu m’avait fait confiance, tu\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ le prix(REMPORTER)
3. Si elle m’avait demandé de l’aider, je\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ravi de lui donner un coup de main(ÊTRE)
4. S’ils avaient accepté nos conditions, ils\_\_\_\_\_\_\_une bonne affaire(FAIRE)
5. Si vous aviez accepté luers conditions, vous\_\_\_\_\_\_\_\_\_ça moins

cher(PAYER)

1. Si j’avais su que c’était si simple, j’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de le faire.(ACCEPTER)

**XII. Traduisez en français:**

1. Dacă i-ar fi cerut ajutorul, l-ar fi obţinut.
2. Dacă ar citi acest capitol al tratatului, ar înţelege mai bine cazul investigat

de atâta vreme.

1. Dacă nu va veni la noi, îl vom căuta noi.
2. Dacă n-ar fi telefonat la urgenţă, bolnavul risca să-şi agraveze situaţia.
3. Dacă ar fi muncit mai mult,ar fi reuşit în toate demersurile sale.
4. Dacă ar fi fost vreme frumoasă, am fi ieşit să ne plimbăm.
5. Dacă ai bănuieli în ceea ce o priveşte,de ce nu i-o spui?
6. Ar fi fost mai fericit dacă nu l-ar fi întâlnit.
7. Dacă veţi avea puţin timp liber şi dacă vă face plăcere să ne întâlnim, vă

 propunem să ne întâlnim mâine după-amiază.

1. Dacă acel spectacol s-a bucurat de succes şişi dacă spectatorii i-au apreciat

 pe actori, meritul este al regizorului.

1. Ar fi plecat aseară dacă nu te-ai fi supărat.
2. Dacă nu se va duce să vadă această piesă, va regreta.
3. I-ai fi telefonat dacă te-ar fi rugat?
4. Dacă ceasul nu va suna, riscă să întârzie le facultate.
5. N-ar fi ajuns în asemenea situaţie dacă ar fi colaborat cu ei.

**XIII.Traduisez en français:**

Nu există nici un aliment care să elimine riscul de apariţie a cancerului, dar urmând câteva reguli de nutriţiese pot reduce şansele de dezvoltare a unei anumite boli maligne. În plus, aceleaşi reguli previn şi dezvoltarea bolilor de inimă, a diabetului zaharat şi obezităţii.

Cei mai mulţi specialişti cred că dieta bazată pe legume, fructe şi uleiuri vegetale reprezintă unul din paşii importanţiîn prevenirea unor boli devastatoare, cum este cancerul.Spre deosebire de grăsimile animale care se găsesc în unt şi în carne grasă, grăsimile vegetale din legume, fructe şi margarină se pare că oferă protecţie împotriva dezvoltării anumitor tipuri de tumori.

Ultimele reglementări ale Institutului Oncologic American recomandă ca de 6-11 ori pe zi să se servească pâine sau cereale sub alte forme, de 2-4 ori fructe şi de 3-5 ori legume.

Dieta cu cantităţi crescute de grăsimisaturat(ca cele de origine animală) este asociată de specialiştii aceluiaşi Institut cu un risc mai mare pentru cancerul de prostată, colon, uterin şi de sân.Uleiurile vegetale(ca cele din margarină) sunt considerate benefice atât în lupta împotriva bolilor de inimă, cât şi a cancerului.

Pentru a preveni şi obezitatea, se recomandă ca maxim 10% din caloriile zilnice să provină din grăsimi. Restul de 90% trebuie să provină din cereale, fructe,legume şi proteine din peşte, carne slabă şi soia.

**XIV.Mettez aux temps convenables les verbes entre parenthèses:**

* Si elle(avoir) sommeil, elle se coucherait.
* S’il (être) malade, il garderait le lit.
* Si vous(visiter) cette exposition, vous en auriez gardé un beau souvenir.
* Je l’aurais cru sur parole si je (ne pas savoir) qu’il avait l’habitude de mentir
* S’il(vouloir), il serait venu avec nous.

**VI. LECTURE**

**Attention au cancer de la bouche**

Bien que rare, le cancer de la bouche doit être évoqué systématiquement devant toute ulcération buccale, à plus forte raison lorsque coexistent mauvaise hygiène dentaire et alcoolisme-tabagisme. Un diagnostic précoce permet parfois d’éviter une mutilation chirurgicale handicapante, voire le décès. Gros plan sur les signes qui doivent donner l’alerte.

 Les cancers de la bouche et de la langue représentent environ 30 % de l’ensemble des cancers oto-rhino-laryngologiques. Le cancer de la langue, 1 % de tous les cancers, touche surtout l’homme à la soixantaine. L’alcoolisme est l’un des facteurs déclenchants. L’alcool, doté d’un pouvoir cancérigène, stagne dans les replis de la cavité buccale ce qui augmente ainsi le temps de contact. Le tabac constitue un agent irritant supplémentaire. Le risque est très important à partir de 15 cigarettes fumées par jour pendant 20 ans. Par ailleurs, l’association tabac-alcool multiplie grandement les dangers. La dénutrition et le port de prothèses inadaptées sont également incriminées.

Ulcération chronique.

Le diagnostic de cancer de la langue n’est pas toujours facile à faire, surtout lorsqu’existent une mauvaise hygiène dentaire ou des maladies gingivales et dentaires qui peuvent le masquer. L’un des premiers signes du cancer buccal est la gêne ou la douleur persistante en regard d’une lésion. La présence d’une ulcération, saignante, bourgeonnante, chronique, indolore et surtout dure à la palpation doit également donner l’alerte. Gare au diagnostic de facilité qui consiste à croire qu’il s’agit d’une simple blessure. Dans ce cas, tout doit rentrer dans l’ordre au bout de 10 jours de traitement et la suppression de la cause supposée de l’ulcération. Des douleurs de l’oreille, accentuées par la mastication, des troubles de la déglutition et de la salivation et un ganglion sous la mâchoire constituent d’autres signes classiques.

Consultation ORL.

La constatation d’une ulcération et plus simplement d’une lésion chronique de la muqueuse buccale doivent toujours faire consulter un ORL dans les plus brefs délais. À plus forte raison, en cas de tabagisme ou d’alcoolisme importants. Le pronostic du cancer buccal dépend de la zone concernée (plus grave à la base de la langue) mais aussi de la précocité du diagnostic et de l’existence ou non de ganglions cervicaux. Le taux de survie à 5 ans après la découverte d’un cancer buccal concerne environ 2/3 des patients. C’est parfois à l’occasion d’un soin dentaire que l’on découvre les prémices d’un cancer. Une raison de plus pour consulter régulièrement son dentiste.

Une chirurgie mutilante.

L’intervention chirurgicale est le premier traitement envisagé. Elle consiste à retirer la zone cancéreuse en s’efforçant de garder la mâchoire intacte. On est parfois contraint de retirer une grande partie du plancher buccal, de la mâchoire et de la langue. Une reconstruction secondaire du plancher buccal peut être proposée. La radiothérapie, la curiethérapie et la chimiothérapie sont utilisées en complément de la chirurgie pour éviter le risque de récidive locale ou régionale.