### **L'INTERNET, UNE AVANCEE POUR LES**

### **MALADIES RARES**

Le paradoxe des maladies rares est qu'elles existent par milliers et concernent dans leur ensemble près de 5% de la population, soit autant que l'hypertension artérielle. Pourtant, les médecins ne sont pas formés à les reconnaître. Et il est illusoire de penser pouvoir le faire. Seule une poignée de professionnels ont conscience de ce véritable problème de santé publique.

Les difficultés soulevées par les maladies rares sont un condensé de celles que rencontre la médecine générale. Elles mettent le doigt sur les carences d'organisation du système des soins et sur les ratés du système de remboursement.

Il n'est pas forcément nécessaire d'investir beaucoup d'argent pour mieux soigner; il suffirait parfois d'une meilleure concentration entre les différents intervenants, d'une meilleure organisation des soins. Mais cela suppose une petite révolution, car le maillage des hôpitaux n'a jamais été pensé comme un réseau coordonné: les services sont indépendants les uns des autres, leurs responsabilités ont une grande autonomie de décision et ne sont pas toujours sensibilisées à certaines missions de santé publique. Actuellement, les actions concertées sont encore du domaine des spécialistes, généticiens, néuropédiatres, néphropédiatres et pneumologues. Une première étape est la réforme régionale de l'hospitalisation, qui permet une réflexion sur le plateau technique de la région, mais à part quelques expériences pilotes, nous n'en sommes pas encore à une réflexion sur une coordination des soins entre tous les acteurs de l'Hexagone. S'il y a un secteur où il est pourtant urgent de s'organiser, c'est bien celui des maladies rares, qui nécessite un réseau de soins coordonnés à l'échelon national, les experts étant trop peux nombreux pour pouvoir être identifiés à l'échelon régional. Il devrait être possible de repérer les endroits de soins hautement spécialisés sans que pour autant les malades aient à se déplacer vers un centre spécialisé, ce qui ne serait guère apprécié de la Sécurité sociale, pas plus que du patient, qui a besoin d'être suivi près de son domicile. Une solution serait de créer des réseaux faisant largement appel à la télé médecine, permettant le recours à un deuxième avis. Une telle évolution est possible grâce au développement de l'Internet médical.

Les directions générales de la Santé et de l'INSERM ont mis en place le serveur Orphanet, destiné à l'origine aux professionnels, mais également accessible aux patients. Ce serveur contient des informations actualisées sur les maladies rares et sur les possibilités d'orientation des malades vers des experts compétents.

Il faut tendre à ce que les médecins confrontés à un tableau clinique inhabituel envisagent l'éventualité d'une maladie rare qu'ils ne connaissent pas, à ce qu'ils aient le réflexe de consulter les bases de données pour voir si les symptômes cadrent avec une maladie déjà répertoriée. Il est aussi essentiel d'enseigner aux étudiants comment orienter le patient atteint d'une maladie mystérieuse vers un service compétent, ce qui suppose d'avoir préalablement recensé toutes ces compétences. Tout cela suppose une politique cohérente dont le but serait d'aboutir à des diagnostics plus précis et plus précoces, afin d'éviter aux patients un parcours erratique d'un consultant à l'autre, des soins inutiles, des traitements inappropriés.

Il me paraît aussi urgent de rédiger des documents validés pour aider les professionnels en situation de diagnostic anténatal à informer les parents de façon à ce qu'ils puissent prendre leur décision en connaissance de cause.

Enfin, l'Internet offre aux patients la possibilité d'échanger leurs expériences, de rompre leur solitude face à une maladie inconnue de tous.

Le patient, quelle que soit sa maladie, à droit à l'écoute, au soutien, à l'entraide, à l'espoir d'une thérapeutique, à l'égal accès aux soins et aux prestations sociales.

(Ségolène Aymé - INSERM SC 11 )

**LEXIQUE**

**I. MOTS A PLUSIEURS SENS. MOTS DE LA MEME FAMILLE:**

**avance -** n.m.

1.Position en avant de quelqu'un ou de quelque chose;

2.Somme prêtée;

3. Au pl. Démarches pour nouer ou renouer des relations;

4. Partie d'un bâtiment qui dépasse l'alignement;

5. D'avance, par avance loc. adv. Par anticipation; En avance; loc. adv. Avant le temps fixé.

**avancé, e** n.f.

1. Qui approche de son terme;

2. Précoce;

3. Prêté;

4.Proposé;

5. Trop mûr;

6. En saillie.

**avancée** n.f.

1. Ce qui forme saillie;

2. Poste en avant d'une place de guerre;

3. Extrémité d'une galerie de mine.

**avancement** n.m.

1. Progrès, développement;

2. Action de s'élever dans une carrière..

**avancer** vb. 1ergr.

1. Pousser, pousser en avant;

2. Payer par anticipation; Prêter;

3. Fig. Emettre une opinion.

**maladie** n.f. Altération dans la santé; trouble dans le fonctionnement de l'organisme humain ou animal.

**malade** adj. 1. En mauvais état; 2. Dont les facultés intellectuelles et morales sont altérées.

**maladif, ve** adj.

1. Sujet à être malade;

2. Qui est signe de maladie; Fig. Qui a le caractère d'une maladie.

**maladivement** adv. D'une manière maladive.

**concerner** vb. 1ergr. Avoir rapport à, regarder.

**pourtant** adv. Cependant

**poignée** n.f. 1. Action de serrer à pleine main; 2. Quantité que la main peut contenir; Fig. Petit nombre; 3. Partie par laquelle on saisit un objet.

**soulever** vb. 1er gr. 1. Lever quelque chose à une petite hauteur; 2. Relever ou écarter une chose qui en cache une autre; 3. Agiter; Fig. Soulever le cœur, donner la nausée; 4. Exciter à la révolte.

**soulèvement** n.m. 1. Action de soulever une chose; 2. Fait de se soulever; Fig.Emeute provoquée par le mécontentement.

**condenser** vb. 1er gr. Resserrer dans un moindre espace; Fig. Exprimer d'une manière concise.

**condensé, e** adj. Réduit à un petit volume; N.m. Abrégé d'un ouvrage plus étendu.

**soin** n.m. 1. Application d'esprit à faire quelque chose; 2. Précaution, effort pour la conservation des choses, la santé, des personnes; 3. Au pl. Services ….rendus à quelqu'un, attentions à son égard; Actes traduisant l'assistance à ….un malade.

**soigner** vb. 1er gr. 1. Prendre soin de; 2. Apporter une attention spéciale à.

**soigné, e** adj. 1. Qui dénote un grand soin; 2. Qui prend grand soin de sa personne.

**soigneur** n.m. Personne qui soigne, qui masse, un participant à une compétition sportive.

**soigneusement** adv. Avec soin.

**soigneux, euse** adj. 1. Qui fait tout avec soin; 2. Qui prend soin de.

**rater** vb. 1er gr. 1. Se dit d'une arme à feu qui manque à tirer; Par ext. Manquer d'atteindre un but; Fig. et fam. Echouer, rater un examen.

**intervenant, e** adj. et n.m. Qui intervient dans un procès, une réunion.

**intervenir** vb. 3r gr. 1. Prendre part à; 2. Interposer son autorité, sa médiation.

**intervention** n.f. 1. Action d'intervenir dans un acte, un conflit; ˜ chirurgicale opération; 2. Dr. Action d'intervenir, de devenir volontairement…partie.

**mailler** vb. 1er gr. 1. Pousser des bourgeons; 2. Fixer par des mailles; 3. Tordre,

…..fausser.

**réseau** n.m. 1. Petit filet; 2. Toile d'araignée; 3. Anat. Entrelacement de vaisseaux sanguins, de fibres, de nerfs; Fig. Ensemble compliqué.

**échelon** n.m. 1. Marche, n. f. d'un escalier; 2. Degré (fig.).

**endroit** n.m. Lieu, partie déterminée d'un espace, d'une chose.

**avis** n.m. 1. Opinion, conseil; 2. Renseignement, information.

**professionnel, lle** adj. Qui a rapport à une profession; Celui, celle qui fait métier d'un art, d'un sport, par opposition aux amateurs.

**envisager** vb. 1er gr. Regarder au visage; 2. Fig. Considérer en pensée.

**répertorier** vb. 1er gr. Porter un répertoire.

**recenser** vb. 1er gr. Faire un recensement.

**erratique** adj. Sans fixité, irrégulier.

**II. AVEZ - VOUS BIEN COMPRIS ?**

- Qu'est-ce que l'Internet ?

- Quel est son rôle dans la vie quotidienne ?

- Est-ce que vous pensez que l'Internet est une avancée pour les maladies rares ? Justifiez votre réponse !

- L'Internet peut nuire à la santé ?

- Pouvez - vous définir l'hypertension artérielle ? Quel est le terme qui s' y oppose?

- Quels sont les facteurs de risque qui favorisent les deux maladies ?

- Comment pouvez - vous définir une maladie rare ? Essayez de donner quelques exemples.

Que savez – vous quant à la télé médecine ?

- Qu'est-ce qu'un serveur ?

- Et une base de données ?

- Que signifie poser un diagnostic ?

- Etes-vous d'accord avec cette affirmation : " ... l'Internet offre aux patients la possibilité d'échanger leurs expériences, de rompre leur solitude face à une maladie inconnue de tous ?" Motivez la réponse !

- Commentez l'opinion suivante: " Le patient, quelle que soit sa maladie, a droit à l'écoute, au soutien, à l'entraide, à l'espoir d'une thérapeutique, à l'égal accès aux soins et aux prestations sociales.

**III. TROUVEZ DES SYNONYMES POUR:**

**- aboutir à**

**- inapproprié, e**

**- le patient**

**- actuellement**

**- repérer**

**- guère**

**IV. UN PEU DE ... GRAMMAIRE**

**L'ARTICLE**

En français contemporain il y a :

- un article défini;

- un article indéfini;

- un article partitif.

**1. L'article défini**

**FORMES :**

**LE (masc. sing.) + consonne ou h aspiré:**

**Le héros, le père;**

**LA (fém. sing.) + consonne ou h aspiré:**

**La harpe, la femme;**

**L' (masc. , fém. sing.) + voyelle ou h muet:**

**L'Université, l'homme;**

**LES (masc. et fém. pl.) : Les étudiants, les héroïnes, les bics.**

**L'article défini en français se trouve :**

a) devant le nom: **la faculté, la chaise, le garçon;**

b) devant un mot qui commence par une voyelle ou par un **h** muet: **l'enfant, l'école, l'homme;**

c) devant l'adverbe **oui** ayant une valeur de nom: **le oui;**

d) devant les noms d'origine étrangère: **la yole, le yacht, l’uhlan, le yatagan.**

**LA CONTRACTION DES ARTICLES DEFINIS**

Les prépositions **de** et **à** se contractent avec les articles **le** et **les** :

**de + le = du;**

**de + les = des;**

**à + le = au;**

**à + les = aux.**

Les formes: **du, des, au, aux** sont des articles contractés.

Exemples:

La chambre **du** garçon est claire.

Les paysans travaillent **aux** champs.

**! REMARQUE:**

La contraction ne se produit pas avec l'article singulier féminin **la** ou avec **l'**.

Exemples:

Cette étudiante va à l'Université.

Les murs de la chambre sont bleus.

**! REMARQUE :**

La préposition **en** se contracte avec l'article défini **les** . **En + les = ès.**

Exemples:

Docteur **ès** sciences.

Licencié **ès** lettres.

**L'EMPLOI DE L'ARTICLE DEFINI**

a) Devant les noms communs:

Il n'a pas **l**'habitude de parler.

b) Dans l'expression de la date:

**Le** 14 juillet est la fête nationale de la France.

c) Dans la formation du superlatif relatif des adjectifs ou des adverbes:

C'est **la** plus belle toile que j'ai vue !

d) Dans la formation des pronoms possessifs:

Mes livres sont aussi intéressants que **les** tiens.

e) Devant un numéral cardinal:

**Les** trois amis sont partis à Paris.

f) Devant un numéral ordinal:

Michel est **le** premier de son année.

g) Lorsqu'on indique les heures, indiquées d'une manière approximative:

Vous allez vous rencontrer vers **les** neuf heures.

**L'article défini s'emploie devant les noms propres dans les situations suivantes:**

a) Lorsqu'il s'agit de la totalité des membres d'une famille: **les** Manta, **les** Thibault;

Demain vous irez chez **les** Manta.

b) Quand il désigne les peuples: **les** Roumains, **les** Français, **les** Italiens;

c) Les noms propres d'écrivains et d'artistes italiens reçoivent un article défini : **le** Tasse, **l**'Arioste, **le** Vinci.

En général, les prénoms et les noms propres de personnes ne reçoivent pas d'articles : **Camus, Monique, Eugénie, Camélie.**

**Exceptions : La Fontaine, La Bruyère, Le Nôtre**.

d) Les noms propres géographiques:

- continents: **l**'Europe, **l**'Asie, **l**'Afrique;

- pays: **la** Roumanie, **la** France, **l**'Espagne;

- océans: **le** Pacifique, **l**'Atlantique;

- mers: **la** Manche**, la** Méditerranée;

- fleuves: **le** Danube**, la** Seine;

- monts**: les** Carpates**, les** Alpes, **le** Caucase.

**! REMARQUE :**

Avant les noms de pays masculins qui commencent par une consonne et qui sont précédés par les prépositions **de** et **à** on fait la contraction.

Exemples:

Aller **au** Canada / **au** Maroc.

Rentrer **du** Canada / **du** Maroc.

e) Les noms de pays féminins et masculins qui commencent par une voyelle se construisent à l'aide des prépositions **en** et **de,** sans article:

Exemples:

Aller **en** France / **en** Italie;

Rentrer **de** France / **de** l'Italie.

La contraction des prépositions **à** et **de** se réalise aussi devant les noms de pays précédés par l'article pluriel **les .**

Exemples:

Aller **aux** Etats - Unis.

Rentrer **des** Indes.

**! REMARQUE:**

**Cuba, Ceylan, Chypre, Malte, Madagascar, Sainte - Hélène** ne reçoivent pas d'article.

Les noms des villes - **Bucarest, Paris, Rome** - n'ont pas d'article.

**Exceptions: le Caire, le Havre, la Havane, la Plata.**

Devant les noms masculins de villes on fait la contraction de la préposition **de** et **à** avec l'article:

Exemples:

Elle rentre **du** Caire.

Tu vas **au** Havre.

**2. L'article indéfini**

**FORMES : un (**masc. sing.);

**une** (fém. sing.);

**des** (masc., fém. pl.).

**L'EMPLOI DE L'ARTICLE INDEFINI**

Il a un sens indéterminé, admiratif ou péjoratif:

Exemples:

Mon père est d'**une** probité.

Grandet était d'**une** avarice !

Avant les noms propres, ayant un sens commun:

C'est **un** Harpagon !

**Remplacement de l'article défini singulier (un, une) par la préposition de :**

Dans les prépositions ou phrases négatives lorsque la négation est totale:

Exemples:

Tu as **une** soeur.

Tu n'as pas **de** soeur.

**3.L'article partitif**

Par opposition à l'article défini et à l' indéfini **un**, l'article partitif détermine le substantif lorsque celui-ci évoque une matière sous l'aspect d'une quantité prise massivement et indéfinie. Il est formé de la préposition **de**, ayant un sens partitif et de l'article défini **le**, **la**, et il peut être élidé ou contracté dans les mêmes conditions que l'article défini.

**FORMES: du, de l'** (masc. sing.);

**de la, de l'** (fém. sing.).

Exemples:

Manger **du** chocolat.

Boire **de la** bière.

Acheter **de l'**huile.

**! REMARQUE:**

Le partitif ne peut pas avoir de pluriel. **DES** a un sens partitif quand il accompagne des substantifs qui ont une forme plurielle, le sens étant au singulier.

Exemples:

Elles mangent **des** confitures. (**de la** confiture).

**L'EMPLOI DES ARTICLES PARTITIFS**

Devant les noms qui indiquent:

1) Des aliments: **du** fromage, **du** rôti, **de la** purée;

2) Des céréales: **du** blé, **du** maïs, **de l’avoine**;

3) Des légumes: **de la** laitue, **du** piment, **du** céléri;

4) Des liquides (boissons): **de l'**eau, **du** thé, **du** café;

5) Des métaux: **du** fer, **de l’or**, **du** cuivre;

6) Des tissus: **du** coton, **du** satin, **de la** toile;

Devant les noms abstraits indiquant:

1) Des qualités ou des ou des états d'âme: **du** talent, **de la** joie, **de la** tendresse;

2) Des activités: faire **du** sport, faire **de la** littérature;

3) La viande de certains animaux comme aliment: Manger **du** mouton / du poisson.

**L'ARTICLE PARTITIF ET L'ARTICLE INDEFINI *DES***

**REMPLACES PAR LA PREPOSITIN *DE***

La préposition **de** est employée à la place du partitif ou de l'indéfini **des** dans les cas suivants:

a) Après un adverbe de quantité: peu **de** monde; beaucoup **de** vin.

**! REMARQUES:**

1) Après l'adverbe de quantité **bien** on utilise l'article partitif:

Il a bien **du** talent.

2) Après **que** (decât) ; **ne ... pas que** (nu numai) on emploie l'article partitif:

Elle n'a bu que **du** vin = Il a bu seulement du vin.

3) Après le verbe **être** à la forme négative on a l'article indéfini **des**:

Ce ne sont pas **des** affaires !

b) Lorsque le nom est précédé par un adjectif:

Il a cueilli **des** fleurs.

Il a cueilli **de** belles fleurs.

On dit assez souvent:

Il a bu **du** bon vin. / Tu as mangé **de** **la** bonne viande.

**L'omission de l'article**

1) Lorsque le nom est précédé par un adjectif: possessif, démonstratif, interrogatif, indéfini:

**Mon** amie part pour Vienne.

**Ce** crayon est bleu.

**Quelle** chambre aimes-tu ?

**Chaque** homme doit travailler.

2) Devant un substantif en vocatif:

"Allons, **enfants** de la patrie !"

3) Dans certains proverbes ou expressions:

Elle travaille nuit et jour.

"Métier vaut trésor ".

4) Dans certaines locutions verbales:

- avoir faim, faire plaisir, prendre part, demander pardon, porter bonheur;

5) Dans les affiches ou annonces:

"Maison à vendre. Appartement à louer ".

6) Dans les titres:

"Grammaire française".

7) Dans les adresses:

Il habite 15, Rue de la Paix.

**V. EXERCICES:**

1. **Dans le texte ci - dessous relevez les articles et précisez leur nature. Remarquez les articles contractés:**

**Régime et chocolat**

Le chocolat est un aliment riche contenant environ 500 kcal pour 100 grammes soit un peu plus que le foie gras ! Il est riche en magnésium, calcium, fer et potassium.

On peut distinguer le chocolat noir, au lait et à croquer: Le noir est le moins calorique (480 kcal/100g) et contient 50% au moins de cacao. Entre 35 et 50% de cacao, c'est du chocolat à croquer.

Le chocolat au lait contient 25% de cacao, le reste est du beurre de cacao, du lait, du beurre et du sucre d'où une ration calorique plus riche (540 kcal/100g.

Le chocolat contient peu de cholestérol mais est riche en lipides (1/3 environ) dont 1/3 d'acides gras mono-insaturés qui "protègent les artères" et 2/3 "mauvais acides gras".

Une nouvelle directive européenne autorise l'ajout de matières grasses végétales dans la fabrication, ce qui en diminue le coût, mais en augmente la toxicité artérielle (huile de palme. D'ailleurs, plus de chocolat est de moindre qualité, plus il contient de beurre de cacao, de lait et de sucre. Les glucides représentent 50 à 60% dans le chocolat. Il contient comme le thé beaucoup d'acide oxalique qui peut favoriser les calculs rénaux. Il contient aussi des substances plus ou moins psychostimulantes comme la tyramine ou la sérotonine, mais qui peuvent aussi être responsables d'urticaire, de migraine etc.

Le chocolat est déconseillé en cas d'excès de poids ou / et de cholestérol ou / et de triglycérol ou / et de triglycérides. De même sa richesse en glucides amènera le diabétique à s'en méfier. A l'inverse, sa richesse en fer et en oligo-éléments le fera conseiller aux enfants et aux femmes carencées en fer ou en calcium. Enfin, ne pas oublier que le chocolat constipe les sujets prédisposés.

**2. Remplacez les points par l'article convenable:**

.... concept de toxicomanie est souvent associé à ... usage de substances dites illicites comme ... cocaïne ou ... héroïne. ... tuberculose reste ... une .... infections opportunistes ... plus fréquentes chez .... patients infectés par ... VIH. ... mécanisme de ces réactions paradoxales au cours de ... tuberculose traitée .... patient infecté par ... VIH et recevant secondairement ... traitement antirétroviral puissant et donc ... restauration immunitaire rapide même si elle est incomplète. ... débats à propos de ... euthanasie ont progressé dans ... public et chez ... soignants. ... filtrage ... rayonnements ultraviolets est assuré par ... cellules de ... peau particulières, ... mélanocytes, qui produisent ... pigments, ... mélanines. ....... thé est ... boisson .... plus consommée dans ... monde après ... eau. ....... recherches épidémiologiques tendent à montrer que ... consommation de thé à raison de deux tasses par jour diminuait ... incidence .... cancers ... poumon, de .... oesophage, de .... estomac, ... rectum et ... pancréas. D'autres études ont montré ... effet protecteur vis à vis .... cancer de .... prostate et ... cancers de ... bouche.

**3. Complétez les points par l'article qui convient ou par la préposition *de* , afin de pouvoir reconstituer l'anecdote ci-dessous et puis traduisez en roumain:**

... épidémiologistes avaient remarqué que ... Japonais avaient plus ... cancers de ... l'estomac que ... autres populations de .... planète. .... enquête approfondie a permis ... déterminer que .... responsable était .... thé bouillant. Mais rassurez-vous, c'est ... caractère "bouillant" .... thé qui était cancérigène car ... Japonais émigrés aux USA n'avaient pas plus .... cancer de ... estomac que ... moyenne ... Américains, c'était donc bien ... habitude ... boire trop chaud qui était cancérigène.

**4. Remplacez les points par l'article convenable ou par les formes contractées:**

... premier traitement de ... douleur restant ... traitement de sa cause, ... place ... traitements antitumoraux, dont ... choix sera décidé ... mieux dans ... cadre d' .... concertation multidisciplinaire est essentielle en complément ... traitements antalgiques habituels. ... appendicite correspond à .... inflammation d' ... petit diverticule intestinal qui se situe, en général, .... fond .... cæcum. ... caecum est ... renflement qui marque ... début ... colon ou gros intestin. .... péritonite se définit comme ... infection ... péritoine et de toute ... cavité abdominale. ... hernies ... plus fréquentes sont chez ... homme ... hernie inguinale et chez ... femme ... hernie crurale.

**5. Mettez au pluriel:**

- Le cervelet est une masse grise.

- Le malade a acheté un bon médicament.

- Elle a vu un beau visage aujourd'hui matin.

- Tu désire une belle rose pour ton amie.

**6. Mettez les phrases suivantes à la forme négative:**

- Vous avez pris du sirop.

- Elle voulait des confitures.

- Vous offrirez du thé à ce patient.

- Monique prépare des macaronis.

**7. Employez correctement les articles:**

- Victor part pour ....... Allemagne.

...…..Belgique.

..........Brésil.

......…Costa Rica.

.......…Etats - Unis.

- Marie revient de .....…Pays - Bas.

......…Canada.

.....….Congo.

.......…Argentine.

.......…Japon.

**8. Complétez les phrases ci -dessous et faites les transformations qui s'imposent:**

**-** Tu penses à lui.

- ..... elle.

- ..... les vacances d'été.

- ..... l'enfance de Michel.

- ..... le médecin.

- Il s'adresse à Paul.

- .... ...le chirurgien.

- ....... ta cousine.

- ........les étudiants.

Elle rentre de .... le lycée.

...... l'Université de Médecine.

........l'aéroport.

Vous parlez de .... la voiture de ton frère.

..... mon copin.

...... l'excursion qui aura lieu demain.

...... leur soeur Jeanne.

**9. Remplacez les points par *de* ou par l'article qui convient:**

- Tu n'as pas acheté ........ bonbons pour ta soeur.

- Il n'écoute pas ............... musique pour se divertir.

- Elle ne raconte pas ........ histoires amusantes.

- Vous ne buvez pas ........ café.

- Il ne veut pas ...... thé pour dormir ensuite.

**10. Même exercice:**

- Michel n'a plus ..... argent.

- Paul n'a plus ........ argent pour vous en prêter.

- Elle n'a pas rencontré ..... camarades.

- Elle n'a pas rencontré ...... camarades qui vous connaissent.

**11.** **Employez la négation restrictive que et la négation totale:**

- Tu as des amis dont la conversation est fort instructive.

- Dans cette réunion, elle a remarqué des rires malicieux.

- Paul a fait les préparatifs nécessaires pour une excursion de trois jours à la montagne.

- Je voudrais manger des pâtés au fromage doux.

**12. Traduisez en français et faites attention à l'emploi des articles:**

**-** A cumpãrat ulei, zahãr, orez şi făină.

- Altădată scria multe scrisori prietenilor ei.

- Medicii au rezolvat multe cazuri grave în ultimul timp.

- Nu-i plac bomboanele, preferă să mănânce fructe proaspete.

- Acei oameni cultivau de multă vreme grâu, porumb, ovăz, orez

floarea-soarelui, sfeclă, cartofi, usturoi şi ceapă.

- Tu vei oferi un buchet de flori mamei tale.

**13. Traduisez en français et commentez les affirmations suivantes:**

**- "** Niciodată nu îţi rămâne numărul necesar de pastile pentru ultima zi a tratamentului".

- " Cu cât mai plictisitoare şi mai învechite sunt revistele din sala de aşteptare, cu atât va trebui să aştepţi mai mult la consultaţii".

- " Fereşte-te de doctorul care se pricepe să scape din orice necaz!"

- " Un medicament este o substanţă care, injectată într-un şoarece, va produce un articol ştiinţific."

- " Când oamenii sunt liberi să facă ce vor, de obicei se imită unul pe altul".

**14. Expliquez l'absence de l'article:**

**-** "Langue de miel et coeur de fiel".

- Cette étudiante en IIIe année est ta voisine d'appartement.

- "Dictionnaire de synonymes".

- "Faire feu de tous bois!"

- Vous habitez 20, Rue de l'Union, près du centre ville.

**15. Transformez selon le modèle:**

**- Vous avez reçu des nouvelles (bonnes).**

**- Vous avez reçu de bonnes nouvelles.**

- Vos cousins ont des automobiles (jolis).

- Cette saison vous avez vu des spectacles (très bons).

- Elle aimait lire des livres de littérature (bons).

- Les cafés de Paris ont des terrasses sur le trottoir (grands).

**16. Traduisez en français:**

- Câţi studenţi sunt în laboratorul de anatomie ?

- Acest medic are destul timp pentru a termina investigaţiile clinice.

- Dată fiind situaţia delicată în care se află acest bolnav, îi vom da nişte sedative.

- Va trebui să mănânce multe fructe.

- Puţini bolnavi au fost conştienţi în primele zile de spitalizare de eficacitatea tratamentului.

- Câte medicamente a luat acest om ? Destul de multe.

- Fabricile româneşti de antibiotice produc multă penicilină, streptomicină şi ampicilin[.

- Acest medicament are multe reacţii adverse, va trebui administrat doar cu avizul medicului sau al farmacistului pentru a evita complicaţiile ce pot apărea.

- Tratamentul nu este atât de plăcut, dar ai curaj !

- Copilul avea febră după răceala puternică de ieri.

- Starea acestui pacient este din ce în ce mai bună; şi-a recăpătat pofta de mâncare şi se odihneşte bine noaptea.

**17. Pensez - vous que les dix commandements d'une alimentation saine peuvent être respectés aujourd'hui ?**

- Les fruits, légumes et pain, tu consommeras à volonté.

- L'huile d'olive, tu utiliseras.

- Moins de trois oeufs par semaine, tu mangeras.

- Des graisses et des sucreries, tu n'abuseras point.

- De la viande rouge une à deux fois par semaine, tu t'offriras.

- Les produits laitiers et les pâtes, tu modéreras.

- De l'alcool et du sel, tu te méfieras.

- Un verre de vin rouge par repas, tu te permettras.

- Du poisson et de la volaille, deux fois par semaine tu ne dépasseras pas.

- Les calories, si nécessaires, tu surveilles.

**18. Complétez les points par les articles convenables:**

**-** Aimez - vous ....... lait ?

- Je voudrais ....... pomme.

- Il a acheté ........ bananes.

- Nous allons à ...... banque.

- Est-ce que tu veux ....... thé ou ...... café.

- Mon ami a ....... chien.

- Il y a ....... fille à la porte.

- .......... livre sur la table est à toi ou à moi ?

- J'adore .... mousse au chocolat.

- Elle va prendre ....... soupe.

- Ils cherchent ....... chambre à louer.

- Voici ....... professeur de ce cours.

- Avez-vous mis ........ beurre sur la table ?

- Je vais acheter ....... nouvel ordinateur.

- ............ étudiants à cette école sont très intelligents.

- Nous avons ....... amis canadiens.

- Elle a commandé ..... vin.

- Est-ce qu'elle aime ....... fraises ?

**19. Complétez les phrases avec : un, une, des:**

**-** Papa a ....... auto.

- J'ai ....... vélo.

- Il a ........ moto.

- Ella a ........ cheval.

- Je mange ......... pomme rouge.

- Nous avons invité ......... amis.

- ......... ami est venu me voir.

- Maman est chez ........ amie.

**20. Même exercice:**

- Au petit déjeuner, Brigitte prend ........ jus de pamplemousse, ......... yaourt et ....... café. Elle n'aime pas ......... thé. Elle boit un verre ........ lait. Il ne prend jamais ...... bière avec le repas du soir.

**VI. LECTURE**

**Etre ou ne pas être végétarien / végétalien ?**

Il n'y a pas un régime végétarien, mais des régimes végétariens. Le régime végétarien avec apports de produits laitiers et d'œufs, avec apports de produits laitiers uniquement (lacto-végétarien), sans apport ni de lait, ni d'œufs (végétalien). Seul ce dernier est vraiment très déséquilibré.

Les raisons de suivre un tel régime sont variées. Idéal écologique, idéal de santé, idéal philosophique, idéal religieux. Il a l'avantage de faire chuter les

maladies cardio-vasculaires de par sa pauvreté en cholestérol, d'être riche en fibres optiques et en glucides complexes.

Inversement, sa pauvreté, en vitamine B 12, en zinc, en vitamine D (qui se trouve dans le lait) et en fer peut causer de graves problèmes de santé, en

particulier chez la femme enceinte et l'enfant où il sera de toutes façons éviter avant deux ans.

En effet, seul les produits animaux peuvent apporter certains acides aminés et l'apport calorique des protéines animales est nettement plus important, d'autant que la prise en quantité de crudités entraîne un effet de satiété par simple effet de volume dans l'estomac. Le danger réside dans le fait que l'organisme va utiliser les protéines comme carburant au lieu de les utiliser pour la croissance et pour la réparation des tissus d'où amaigrissement, retard de cicatrisation etc.

Il faut remplacer la viande par des aliments également riches en protéines: les légumineuses (soja, lentilles, pois chiches).

La consommation de laits et d'œufs peut pallier en partie ce manque de protéines (se limiter à trois oeufs par semaine, le jaune d'œuf étant l'aliment le plus riche qui soit en cholestérol).

La carence en vitamine B 12 est presque systématique sans apport médicamenteux (ou de levure de bière) et entraîne une anémie, une atrophie des villosités intestinales et des signes neurologiques allant de simples fourmillements dans un membre à la démence.

L'apport est fer est insuffisant d'autant que le fer des végétaux est moins bien absorbé et nécessite plus de vitamine C, il faudra donc accompagner chaque repas de source de vitamine C (jus de fruit). La carence en fer se traduit par une anémie. La femme et l'enfant sont les plus exposés.

Le régime végétarien ne s'improvise pas et son équilibre doit être étudié avec soin. Il est à éviter chez l'enfant.

**Pour nous amuser un peu !**

Le docteur: j'ai une mauvaise et une très mauvaise nouvelle pour vous

Le patient: quelle est la mauvaise?

Le docteur: il vous reste 1 jour à vivre

Le patient: C'est terrible, et quelle est la plus mauvaise nouvelle

Le docteur: Ça fait 24 heures que j'essaie de vous joindre