

**La nutrition et le bienêtre**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## I. Associez la fonction à la vitamine ou au minéral.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) Vitamine A | …… | 1) l'absorption du fer et le fonctionnement du système immunitaire |
| B) Vitamine C |  | 2) les os et les dents solides |
| C) Vitamine D |  | 3) renforcement du système immunitaire et la lutte contre les infections |
| D) Vitamine B12 |  | 4) normalisation des taux du calcium et du phosphore |
| E) Calcium |  | 5) croissance des os et des tissus qui recouvrent plusieurs parties du corps |
| F) Fer |  | 6) formation des globules sanguins et le bon fonctionnement des nerfs |
| G) Magnésium |  | 7) solidification des os et des dents |
| H) Zinc |  | 8) transport de l'oxygène aux cellules |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | F | G | H |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

## II. Dans quel ordre entendez-vous les phrases suivantes :

1. 🖵 une promenade
2. 🖵 un long bain
3. 🖵 une activité aimée pour commencer la journée
4. 🖵 le jardinage
5. 🖵 de la danse
6. 🖵 un thé
7. 🖵 des messages positifs
8. 🖵 une pause des appareils électroniques
9. 🖵 des jeux
10. 🖵 du yoga doux
11. 🖵 la lecture d’un bon livre
12. 🖵 un cadeau
13. 🖵 le dessin ou la peinture
14. 🖵 un désabonnement digital
15. 🖵 une tenue confortable

## III. Cochez les maladies associées au stress, mentionnées dans la chronique.

🖵 allergies

🖵 anxiété

🖵 arrêt cardiorespiratoire

🖵 asthme

🖵 convulsions

🖵 dépression

🖵 diabète

🖵 faiblesse

🖵 hypertension

🖵 hypoglycémie

🖵 insomnie

🖵 manque de concentration

🖵 maux de tête

🖵 syndrome du colon irritable

🖵 vertige