

LIRE EN FRANÇAIS MÉDICAL-

Daniela Grigore



1. La carence en vitamine D : un problème fréquent

La vitamine D joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de l'organisme. Elle est nécessaire pour la solidité des os, le bon fonctionnement des muscles et le soutien du système immunitaire. Pourtant, de nombreuses personnes présentent une carence en vitamine D, souvent sans le savoir. La vitamine D est produite par la peau sous l'effet de la lumière du soleil. Elle peut également être apportée par l'alimentation, mais en quantité limitée. Lorsque l'exposition au soleil est insuffisante ou que l'alimentation n'est pas adaptée, le taux de vitamine D peut diminuer.

Une carence en vitamine D peut provoquer différents symptômes. Les personnes concernées se plaignent souvent d'une fatigue persistante, de douleurs musculaires ou articulaires, ainsi que d'une sensation de faiblesse générale. Chez certaines personnes, la carence peut aussi favoriser les infections répétées, car le système immunitaire devient moins efficace. Certaines populations sont plus à risque de carence en vitamine D. C'est notamment le cas des personnes âgées, des personnes qui sortent peu, de celles qui vivent dans des régions peu ensoleillées ou qui portent des vêtements couvrants. Les personnes ayant une peau foncée produisent également moins de vitamine D sous l'effet du soleil.

Le diagnostic de la carence repose sur une analyse de sang qui permet de mesurer le taux de vitamine D. En cas de déficit, le médecin peut recommander une supplémentation, sous forme de gouttes ou de comprimés, parfois associée à des conseils sur l'exposition solaire et l'alimentation. La prévention reste essentielle. Une exposition modérée au soleil, une alimentation équilibrée et, si nécessaire, une supplémentation adaptée permettent de maintenir un taux de vitamine D suffisant et de préserver la santé sur le long terme.

Vocabulaire

- la vitamine D = vitamina D
- une carence = carență / deficit
- l'organisme (m.) = organismul
- les os (m. pl.) = oasele
- les muscles (m. pl.) = mușchii
- le système immunitaire = sistemul imunitar
- un symptôme = simptom
- une fatigue persistante = oboseală persistentă
- une douleur musculaire = durere musculară
- une douleur articulaire = durere articulară
- une faiblesse générale = slăbiciune generală
- une infection répétée = infecție repetată
- un diagnostic = diagnostic
- une analyse de sang = analiză de sânge

Lire en français médical-A1-A2- Daniela Grigore

- un taux sanguin = nivel sanguin
- une supplémentation = suplimentare
- un comprimé = comprimat
- des gouttes (f. pl.) = picături
- la prévention = prevenția
- jouer un rôle essentiel = a juca un rol esențial
- sans le savoir = fără să știe
- sous l'effet de = sub efectul
- en quantité limitée = în cantitate limitată
- se plaindre de = a se plânde de
- être à risque de = a fi expus riscului
- notamment = în special
- sur le long terme = pe termen lung
- pourtant = totuși
- lorsque = atunci când
- souvent = adesea
- chez certaines personnes = la unele persoane
- notamment = în special
- en cas de = în caz de
- ainsi que = precum și
- si nécessaire = dacă este necesar
- afin de = pentru a

Traduceți în limba franceză:

1. Vitamina D joacă un rol esențial în organism.
2. Multe persoane au o carență în vitamina D fără să știe.
3. Vitamina D este importantă pentru oase și mușchi.
4. Sistemul imunitar poate deveni mai slab.
5. O carență poate provoca mai multe simptome.
6. Pacientul se plânge de o oboseală persistentă.
7. El are dureri musculare și dureri articulare.
8. Pacienta prezintă o slăbiciune generală.
9. La unele persoane apar infecții repetate.
10. Persoanele în vârstă sunt mai expuse riscului.
11. Unele persoane ies rar la soare.
12. Atunci când expunerea la soare este insuficientă, nivelul de vitamina D scade.
13. Vitamina D este prezentă în alimentație în cantitate limitată.
14. Diagnosticul se face printr-o analiză de sânge.
15. Medicul măsoară nivelul sanguin al vitaminei D.
16. În caz de carență, medicul recomandă o suplimentare.
17. Suplimentarea poate fi sub formă de comprimate sau picături.
18. Uneori, tratamentul este necesar pe termen lung.
19. Prevenția este foarte importantă pentru sănătate.
20. O expunere moderată la soare ajută organismul.
21. O alimentație echilibrată este recomandată.
22. Dacă este necesar, pacientul primește suplimente.
23. Prevenția permite menținerea unui nivel suficient de vitamina D.
24. Vitamina D ajută la protejarea sănătății pe termen lung.

2. L'anémie par carence en fer

L'anémie par carence en fer est un problème de santé fréquent, surtout chez les femmes, les enfants et les personnes âgées. Elle apparaît lorsque l'organisme manque de fer, un élément indispensable à la fabrication de l'hémoglobine, la substance qui transporte l'oxygène dans le sang. Quand le taux de fer est trop bas, les globules rouges deviennent moins efficaces. Le corps reçoit alors moins d'oxygène, ce qui explique la sensation de fatigue persistante. Cette forme d'anémie peut s'installer progressivement, parfois sans symptômes très visibles au début.

Les causes de la carence en fer sont multiples. Elle peut être liée à une alimentation pauvre en fer, à des pertes de sang répétées (règles abondantes, saignements digestifs), ou à une mauvaise absorption du fer par l'intestin. Chez certaines personnes, la grossesse ou certaines maladies chroniques augmentent également les besoins en fer. Les symptômes les plus fréquents sont une grande fatigue, une pâleur de la peau, un essoufflement à l'effort, des maux de tête et parfois des vertiges. Certaines personnes remarquent aussi une chute de cheveux ou des ongles fragiles. En cas de doute, une prise de sang permet de confirmer le diagnostic.

Le traitement repose sur la correction de la cause et sur un apport suffisant en fer. Cela peut passer par une alimentation adaptée ou par la prise de compléments en fer, prescrits par un professionnel de santé. Avec un traitement bien suivi, l'état général s'améliore progressivement.

Vocabulaire

- l'anémie – anemia
- la carence – deficit
- le fer – fier
- l'hémoglobine (f.) – hemoglobină
- les globules rouges – globule roșii
- le sang – sânge
- la fatigue – oboseală
- la pâleur – paloare
- l'essoufflement (m.) – respirație greoaie
- les vertiges (m. pl.) – amețeli
- la prise de sang – analiză de sânge
- le complément alimentaire – supliment alimentar
- progressivement – treptat
- indispensable – indispensabil
- persistant(e) – persistent
- fréquent(e) – frecvent

Lire en français médical-A1-A2- Daniela Grigore

- augmenter les besoins – a crește necesarul
- au début – la început
- en cas de doute – în caz de îndoială
- lorsque – când
- ce qui explique – ceea ce explică
- peut être lié à – poate fi legat de
- chez certaines personnes – la unele persoane
- en cas de – în caz de
- cela peut passer par – acest lucru poate implica
- avec un traitement bien suivi – cu un tratament urmat corect

Traduceți în limba franceză:

1. Anemia prin carență de fier este o problemă frecventă de sănătate.
2. Această afecțiune apare atunci când organismul nu are suficient fier.
3. Fierul este indispensabil pentru formarea hemoglobinei.
4. Hemoglobina transportă oxigenul în sânge.
5. Când nivelul de fier este prea scăzut, globulele roșii devin mai puțin eficiente.
6. Corpul primește mai puțin oxigen.
7. Acest lucru explică oboseala persistentă.
8. Anemia se poate instala treptat.
9. La început, simptomele nu sunt foarte vizibile.
10. Carența de fier poate fi legată de alimentație.
11. O alimentație săracă în fier favorizează anemia.
12. Pierderile de sânge repetate pot provoca o carență.
13. La unele persoane, necesarul de fier crește.
14. Sarcina poate crește necesarul de fier.
15. Simptomele cele mai frecvente sunt oboseala și paloarea.
16. Pacientul poate avea respirație greoaie la efort.
17. Uneori apar amețeli.
18. În caz de îndoială, se face o analiză de sânge.
19. Analiza confirmă diagnosticul.
20. Tratamentul depinde de cauză.
21. Acest lucru poate implica o alimentație adaptată.
22. Pacientul poate lua un supliment alimentar cu fier.
23. Tratamentul trebuie urmat corect.
24. Cu un tratament bine urmat, starea generală se îmbunătățește treptat.

3. Le diabète de type 2

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui concerne le taux de sucre dans le sang. Il apparaît lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque cette hormone n'est plus utilisée correctement par les cellules. L'insuline joue pourtant un rôle essentiel, car elle permet au glucose d'entrer dans les cellules afin de fournir de l'énergie au corps. Cette maladie se développe généralement de façon progressive et peut rester longtemps silencieuse. Pendant plusieurs années, une personne peut avoir un taux de sucre trop élevé sans ressentir de symptômes évidents. C'est pourquoi le diabète de type 2 est parfois découvert tardivement, lors d'un examen médical ou d'une prise de sang de routine. Plusieurs facteurs favorisent l'apparition du diabète de type 2. Le surpoids, le manque d'activité physique, une alimentation trop riche en sucres et en graisses, ainsi que l'âge, jouent un rôle important. Les antécédents familiaux augmentent également le risque de développer cette maladie.

Lorsque des symptômes apparaissent, ils peuvent inclure une soif intense, des envies fréquentes d'uriner, une fatigue persistante et une vision trouble. Certaines personnes constatent aussi une cicatrisation plus lente des plaies ou des infections plus fréquentes. Ces signes doivent inciter à consulter un professionnel de santé. Le diagnostic repose sur une prise de sang qui permet de mesurer le taux de glucose dans le sang. Une fois le diagnostic posé, le traitement associe des changements du mode de vie, comme une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Si nécessaire, des médicaments sont prescrits pour aider à contrôler la glycémie. Une bonne prise en charge permet de prévenir ou de limiter les complications à long terme, notamment au niveau du cœur, des reins ou des yeux.

Vocabulaire médical

- le diabète = diabet
- le diabète de type 2 = diabet de tip 2
- le sucre dans le sang = zahăr în sânge
- l'insuline (f.) = insulină
- **le glucose = glucoză**
- le taux de glucose = nivelul glucozei
- la prise de sang = analiză de sânge
- la maladie chronique = boală cronică
- un symptôme = simptom
- une complication = complicație
- se développer progressivement = a evolua treptat
- rester silencieux = a rămâne fără simptome
- jouer un rôle important = a avea un rol important
- inciter à consulter = a determina să consulte
- prévenir = a preveni
- lorsque = atunci când
- c'est pourquoi = de aceea
- ainsi que = precum și
- si nécessaire = dacă este necesar
- une fois que = odată ce

Traduceți în limba franceză:

1. Diabetul de tip 2 este o boală cronică.
2. Această boală este legată de zahărul din sânge.
3. Diabetul apare atunci când organismul nu produce suficientă insulină.
4. Uneori, insulina nu este utilizată corect de celule.
5. Insulina joacă un rol important în organism.
6. Glucoza furnizează energie corpului.
7. Diabetul de tip 2 se dezvoltă treptat.
8. Boala poate rămâne mult timp fără simptome.
9. O persoană poate avea un nivel crescut de zahăr în sânge.
10. De aceea, diabetul este uneori descoperit târziu.
11. Diagnosticul este stabilit în urma unei analize de sânge.
12. Excesul de greutate favorizează apariția diabetului.
13. Lipsa activității fizice joacă un rol important.
14. O alimentație bogată în zahăr și grăsimi crește riscul.
15. Antecedentele familiale pot favoriza boala.
16. Atunci când apar simptomele, pacientul simte o sete intensă.
17. Pacientul urinează frecvent.
18. Oboseala persistentă este un simptom frecvent.
19. Uneori apare vederea încețoșată.
20. Aceste simptome determină pacientul să consulte medicul.
21. Odată ce diagnosticul este pus, începe tratamentul.
22. Tratamentul include schimbări ale stilului de viață.
23. Dacă este necesar, se prescriu medicamente.
24. Tratamentul ajută la prevenirea complicațiilor pe termen lung.

4. L'hypertension artérielle : une maladie silencieuse

L'hypertension artérielle est une maladie fréquente qui touche de nombreuses personnes, souvent sans provoquer de symptômes visibles. Elle correspond à une pression trop élevée du sang dans les artères. Lorsque cette pression reste élevée pendant une longue période, elle oblige le cœur à travailler davantage et fragilise progressivement les vaisseaux sanguins. Dans la majorité des cas, l'hypertension artérielle ne provoque aucun signe au début. Une personne peut donc être hypertendue sans le savoir pendant plusieurs années. Toutefois, certains symptômes peuvent parfois apparaître, comme des maux de tête, des vertiges, des bourdonnements d'oreilles ou une sensation de fatigue inhabituelle. Ces signes sont souvent peu spécifiques, ce qui explique pourquoi l'hypertension est appelée une maladie silencieuse.

Sans prise en charge adaptée, l'hypertension artérielle peut entraîner des complications graves. Elle augmente le risque d'accident vasculaire cérébral, de crise cardiaque, d'insuffisance rénale et d'atteinte des yeux. Plus la pression artérielle est élevée et mal contrôlée, plus le risque de complications augmente avec le temps. Plusieurs facteurs favorisent l'apparition de l'hypertension. Une alimentation trop riche en sel, le surpoids, le stress chronique, le manque d'activité physique et le tabagisme jouent un rôle important. L'âge et les antécédents familiaux sont également des facteurs de risque à prendre en compte.

Le diagnostic repose sur la mesure régulière de la tension artérielle, réalisée au cabinet médical ou à domicile. Une seule mesure ne suffit pas : la tension doit être contrôlée plusieurs fois pour confirmer le diagnostic. Le traitement repose d'abord sur des mesures simples du mode de vie. Il est conseillé de réduire la consommation de sel, d'adopter une alimentation équilibrée, de pratiquer une activité physique régulière et d'arrêter le tabac. Dans certains cas, des médicaments sont nécessaires afin de faire baisser la tension et de protéger le cœur, les reins et les artères sur le long terme.

Vocabulaire

- l'hypertension artérielle (f.) = hipertensiune arterială
- la tension artérielle = tensiune arterială
- les artères (f. pl.) = artere
- le cœur = inimă
- un vaisseau sanguin = vas de sânge
- l'accident vasculaire cérébral (AVC) = accident vascular cerebral
- l'insuffisance rénale = insuficiență renală
- une complication = complicație
- fragiliser = a slăbi, a fragiliza
- pendant plusieurs années = timp de mai mulți ani
- jouer un rôle important = a avea un rol important
- sur le long terme = pe termen lung
- avec le temps = în timp
- dans la majorité des cas = în majoritatea cazurilor
- sans prise en charge = fără tratament adecvat
- c'est pourquoi = de aceea
- dans certains cas = în unele cazuri

Traduceți în limba franceză:

1. Hipertensiunea arterială este o boală frecventă.
2. Această boală afectează multe persoane.
3. De multe ori, nu provoacă simptome vizibile.
4. Hipertensiunea corespunde unei tensiuni arteriale prea mari.
5. Presiunea sângelui este crescută în artere.
6. Inima este obligată să lucreze mai mult.
7. Vasele de sânge se fragilizează treptat.
8. În majoritatea cazurilor, nu apar semne la început.
9. O persoană poate fi hipertensivă fără să știe.
10. Acest lucru poate dura mai mulți ani.
11. Uneori apar dureri de cap și amețeli.
12. Pot exista țiuituri în urechi.
13. Pacientul poate resimți o oboseală neobișnuită.
14. De aceea, hipertensiunea este o boală silențioasă.
15. Fără tratament adecvat, pot apărea complicații.
16. Hipertensiunea crește riscul de accident vascular cerebral.
17. Riscul de infarct crește în timp.
18. Poate apărea insuficiență renală.
19. Ochii pot fi afectați.
20. Mai mulți factori joacă un rol important.
21. Alimentația bogată în sare favorizează boala.
22. Diagnosticul se bazează pe măsurarea tensiunii arteriale.
23. În unele cazuri, sunt necesare medicamente.
24. Tratamentul protejează inima și arterele pe termen lung.

5. Le cholestérol : bon ou mauvais pour la santé ?

Le cholestérol est une substance grasse naturellement présente dans l'organisme. Il est fabriqué en grande partie par le foie, mais il est aussi apporté par l'alimentation. Le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement du corps, car il participe à la production de certaines hormones, à la fabrication de la vitamine D et à la construction des membranes des cellules. Cependant, lorsque le cholestérol est présent en trop grande quantité dans le sang, il peut devenir nocif pour la santé. Le problème ne vient donc pas du cholestérol lui-même, mais de son excès et de son déséquilibre dans l'organisme.

On distingue principalement deux types de cholestérol. Le bon cholestérol, appelé HDL, a un rôle protecteur. Il permet de transporter l'excès de graisses vers le foie, où elles sont ensuite éliminées. À l'inverse, le mauvais cholestérol, appelé LDL, peut se déposer sur les parois des artères. Avec le temps, ces dépôts forment des plaques qui rétrécissent les vaisseaux sanguins et gênent la circulation du sang. Lorsque les artères se bouchent progressivement, le risque de maladies cardiovasculaires augmente. Cela peut entraîner des complications graves comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral. Ces maladies évoluent souvent lentement et sans symptômes visibles au début, ce qui rend le dépistage d'autant plus important.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser un taux élevé de mauvais cholestérol. Une alimentation riche en graisses saturées, présentes notamment dans les aliments industriels, les plats préparés et les fritures, joue un rôle important. Le manque d'activité physique, le tabac, le surpoids ainsi que certains facteurs héréditaires peuvent également influencer les taux de cholestérol dans le sang. Le diagnostic repose sur une prise de sang appelée bilan lipidique. Cet examen permet de mesurer le taux de cholestérol total, ainsi que les taux de HDL et de LDL. En fonction des résultats, le médecin peut recommander des changements du mode de vie ou prescrire un traitement médicamenteux. Une alimentation équilibrée, associée à une activité physique régulière, permet souvent d'améliorer les résultats et de protéger le cœur sur le long terme.

Vocabulaire

- le bon cholestérol (HDL) = colesterol bun
- le mauvais cholestérol (LDL) = colesterol rău
- les artères (f. pl.) = artere
- les maladies cardiovasculaires = boli cardiovasculare
- la prise de sang = analiză de sânge
- le bilan lipidique = profil lipidic
- présent en excès = prezent în exces
- devenir nocif = a deveni dăunător
- se déposer = a se depune
- évoluer lentement = a evolua lent
- jouer un rôle important = a avea un rol important
- cependant = totuși
- à l'inverse = dimpotrivă
- lorsque = atunci când
- c'est pourquoi = de aceea

Traduceți în limba franceză:

1. Colesterolul este o substanță grasă prezentă în organism.
2. El este produs în mare parte de ficat.
3. Colesterolul este adus și prin alimentație.
4. Colesterolul este indispensabil pentru buna funcționare a corpului.
5. El participă la producerea anumitor hormoni.
6. Colesterolul contribuie la formarea vitaminei D.
7. El este important pentru structura celulelor.
8. Totuși, colesterolul poate deveni dăunător.
9. Acest lucru se întâmplă atunci când este prezent în exces.
10. Problema nu este colesterolul în sine.
11. Există două tipuri principale de colesterol.
12. Colesterolul bun se numește HDL.
13. HDL are un rol protector.
14. El transportă excesul de grăsimi către ficat.
15. Dimpotrivă, colesterolul rău se numește LDL.
16. LDL se poate depune pe pereții arterelor.
17. În timp, se formează plăci.
18. Vasele de sânge se îngustează.
19. Circulația sângelui este îngreunată.
20. Riscul de boli cardiovasculare crește.
21. Aceste boli evoluează lent și fără simptome.
22. De aceea, depistarea este foarte importantă.
23. Diagnosticul se face printr-o analiză de sânge.
24. O alimentație echilibrată și mișcarea protejează inima pe termen lung.

6. Le surpoids et l'obésité : quels risques pour l'organisme ?

Le surpoids et l'obésité correspondent à une accumulation excessive de graisse corporelle. Ils sont généralement évalués à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC). Ces situations sont de plus en plus fréquentes et représentent un enjeu important de santé publique. L'excès de poids n'est pas seulement une question esthétique. Il augmente le risque de nombreuses maladies chroniques, comme le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires et certains troubles respiratoires. Les articulations, notamment les genoux et les *hanches, sont aussi fortement sollicitées, ce qui peut entraîner des douleurs persistantes.

Les causes du surpoids sont multiples. Une alimentation riche en calories, le manque d'activité physique, le stress chronique et certains facteurs génétiques jouent un rôle important. Par ailleurs, un mode de vie sédentaire favorise la prise de poids progressive.

Les conséquences peuvent également être psychologiques. Certaines personnes souffrent d'une baisse de l'estime de soi ou d'un isolement social. Il est donc essentiel d'adopter une approche globale et bienveillante. La prise en charge repose sur des changements progressifs : améliorer l'alimentation, augmenter l'activité physique et instaurer de nouvelles habitudes sur le long terme. Même une perte de poids modérée peut avoir des effets positifs importants sur la santé et la qualité de vie.

Vocabulaire

- le surpoids = suprapondere
- l'obésité = obezitate
- l'indice de masse corporelle (IMC) = indice de masă corporală
- les articulations = articulații
- les maladies chroniques = boli cronice
- représenter un enjeu = a reprezenta o provocare
- adopter une approche = a adopta o abordare
- de plus en plus = din ce în ce mai
- par ailleurs = în plus
- sur le long terme = pe termen lung
- même si = chiar dacă

Traduceți în limba franceză:

1. Supraponderea și obezitatea înseamnă un exces de grăsime corporală.
2. Aceste situații sunt evaluate cu ajutorul indicelui de masă corporală.
3. Supraponderea și obezitatea sunt din ce în ce mai frecvente.
4. Ele reprezintă o provocare importantă de sănătate publică.
5. Excesul de greutate nu este doar o problemă estetică.
6. El crește riscul de boli cronice.
7. Diabetul de tip 2 este o boală asociată excesului de greutate.
8. Hipertensiunea arterială este mai frecventă la persoanele supraponderale.
9. Riscul de boli cardiovasculare crește.
10. Pot apărea și probleme respiratorii.
11. Articulațiile sunt puternic solicitate.
12. Genunchii și șoldurile sunt adesea afectați.
13. Acest lucru poate provoca dureri persistente.
14. Cauzele supraponderii sunt multiple.
15. O alimentație bogată în calorii joacă un rol important.
16. Lipsa activității fizice favorizează creșterea în greutate.
17. Stresul cronic influențează greutatea corporală.
18. În plus, un stil de viață sedentar favorizează îngrășarea.
19. Consecințele pot fi și psihologice.
20. Unele persoane au o stimă de sine scăzută.
21. Poate apărea izolarea socială.
22. Este important să adoptăm o abordare globală.
23. Schimbările trebuie făcute treptat.
24. Chiar și o scădere moderată în greutate are efecte pozitive pe termen lung

7. Les infections urinaires chez la femme : reconnaître et prévenir

Les infections urinaires sont très fréquentes chez la femme. Elles sont généralement causées par des bactéries qui pénètrent dans les voies urinaires et atteignent la vessie. Cette situation est favorisée par des particularités anatomiques et hormonales. Les symptômes apparaissent souvent rapidement. Les signes les plus courants sont des brûlures lors de la miction, des envies fréquentes d'uriner, parfois accompagnées de douleurs dans le bas du ventre. Dans certains cas, l'urine peut devenir trouble ou malodorante.

Une infection urinaire doit être prise au sérieux, car sans traitement elle peut remonter vers les reins et provoquer des complications plus graves. Le diagnostic repose sur un examen d'urines, qui permet d'identifier la bactérie responsable. Le traitement est le plus souvent antibiotique. Il est important de suivre le traitement jusqu'au bout, même si les symptômes disparaissent rapidement. En parallèle, une bonne hydratation aide à éliminer les bactéries.

Pour prévenir les récurrences, certaines mesures simples sont recommandées : boire suffisamment d'eau, ne pas se retenir d'uriner et adopter une hygiène intime adaptée. Un suivi médical est conseillé en cas d'infections répétées.

Vocabulaire médical

- l'infection urinaire = infecție urinară
- la vessie = vezică urinară
- les voies urinaires = căi urinare
- la miction = urinare
- les reins = rinichi
- un examen d'urines = analiză de urină
- apparaître rapidement = a apărea rapid
- être pris au sérieux = a fi luat în serios
- remonter vers = a urca spre
- suivre un traitement = a urma un tratament
- le plus souvent = cel mai adesea
- dans certains cas = în unele cazuri
- sans traitement = fără tratament
- en parallèle = în paralel

Traduceți în limba franceză:

1. Infecțiile urinare sunt foarte frecvente la femei.
2. Ele sunt cauzate de bacterii.
3. Bacteriile pătrund în căile urinare.
4. Ele pot ajunge până la vezica urinară.
5. Simptomele apar rapid.
6. Pacienta simte arsuri la urinare.
7. Există nevoia frecventă de a urina.
8. Uneori apar dureri în partea inferioară a abdomenului.
9. În unele cazuri, urina devine tulbure.
10. Urina poate avea un miros neplăcut.
11. Infecția urinară trebuie luată în serios.
12. Fără tratament, infecția poate urca spre rinichi.
13. Pot apărea complicații mai grave.
14. Diagnosticul se bazează pe o analiză de urină.
15. Examenul permite identificarea bacteriei.
16. Tratamentul este cel mai adesea antibiotic.
17. Pacienta trebuie să urmeze tratamentul complet.
18. Simptomele pot dispărea rapid.
19. În paralel, hidratarea este foarte importantă.
20. Apa ajută la eliminarea bacteriilor.
21. Pentru prevenție, se recomandă măsuri simple.
22. Este important să se bea suficientă apă.
23. Igiena intimă trebuie să fie adecvată.
24. În caz de infecții repetate, este necesar un control medical.

8. Les troubles du sommeil : quand faut-il s'inquiéter ?

Le sommeil est essentiel pour la santé physique et mentale. Pourtant, de nombreuses personnes souffrent de troubles du sommeil, comme des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes fréquents ou un sommeil non réparateur. Ces troubles peuvent être temporaires, par exemple en période de stress ou de changement de rythme. Cependant, lorsqu'ils deviennent réguliers, ils peuvent avoir des conséquences importantes sur la concentration, l'humeur et l'énergie quotidienne.

Un manque de sommeil prolongé augmente également le risque de certaines maladies, comme l'hypertension, le diabète ou la dépression. Il est donc important de ne pas banaliser ces difficultés. Les causes sont multiples : stress, anxiété, écrans le soir, horaires irréguliers ou environnement bruyant. Certaines maladies ou la prise de médicaments peuvent aussi perturber le sommeil. La prise en charge repose d'abord sur une amélioration des habitudes : horaires réguliers, limitation des écrans avant le coucher et environnement calme. Si les troubles persistent, un avis médical permet d'en identifier la cause et de proposer un traitement adapté.

Vocabulaire

- les troubles du sommeil = tulburări de somn
- l'insomnie = insomnie
- le sommeil réparateur = somn odihnitor
- la dépression = depresie
- un avis médical = consult medical
- devenir régulier = a deveni regulat
- avoir des conséquences = a avea consecințe
- ne pas banaliser = a nu minimaliza
- mettre en place = a pune în aplicare
- pourtant = totuși
- lorsque = atunci când
- par exemple = de exemplu
- si... = dacă...

Traduceți în limba franceză:

1. Somnul este esențial pentru sănătate.
2. El este important pentru sănătatea fizică și mentală.
3. Totuși, multe persoane au tulburări de somn.
4. Unele persoane au dificultăți în a adormi.
5. Altele se trezesc frecvent noaptea.
6. Somnul poate să nu fie odihnitor.
7. Aceste tulburări pot fi temporare.
8. De exemplu, ele apar în perioade de stres.
9. Uneori există o schimbare de ritm.
10. Atunci când tulburările devin regulate, apar probleme.
11. Ele pot avea consecințe asupra concentrării.
12. Starea de spirit poate fi afectată.
13. Energia zilnică scade.
14. Lipsa somnului pe termen lung este periculoasă.
15. Ea crește riscul de hipertensiune.
16. Diabetul poate fi favorizat.
17. Depresia este de asemenea posibilă.
18. Este important să nu minimalizăm aceste probleme.
19. Cauzele pot fi multiple.
20. Stresul și anxietatea afectează somnul.
21. Ecranele seara pot perturba somnul.
22. Este necesar să se pună în aplicare obiceiuri sănătoase.
23. Dacă tulburările persistă, este recomandat un consult medical.
24. Medicul poate propune un tratament adaptat

9. L'anxiété : quand l'inquiétude devient un problème

L'anxiété est une réaction normale face à une situation stressante ou inconnue. Elle permet de rester vigilant et de réagir face à un danger. Cependant, lorsqu'elle devient excessive ou permanente, elle peut perturber la vie quotidienne. Les personnes anxieuses ressentent souvent une tension intérieure, des pensées négatives répétées et une peur difficile à contrôler. Sur le plan physique, l'anxiété peut provoquer des palpitations, des douleurs musculaires, des troubles digestifs ou des difficultés à respirer.

Lorsque ces symptômes durent dans le temps, ils peuvent entraîner une grande fatigue et une baisse de la qualité de vie. Certaines personnes évitent alors certaines situations, ce qui renforce encore l'anxiété. Les causes sont multiples : stress professionnel, problèmes personnels, événements traumatisants ou terrain anxieux. L'anxiété peut aussi être associée à d'autres troubles, comme la dépression. La prise en charge repose sur une approche globale. Des techniques de relaxation, une psychothérapie ou un traitement médicamenteux peuvent être proposés. Parler de ses difficultés est souvent une première étape essentielle.

Vocabulaire

- l'anxiété = anxietate
- les palpitations = palpitații
- les troubles digestifs = tulburări digestive
- la psychothérapie = psihoterapie
- un traitement médicamenteux = tratament medicamentos
- perturber = a perturba
- éviter = a evita
- renforcer = a întări
- être difficile à contrôler = greu de controlat
- cependant = totuși
- lorsque = atunci când
- sur le plan physique = din punct de vedere fizic
- souvent = adesea

Traduceți în limba franceză:

1. Anxietatea este o reacție normală.
2. Ea apare în situații stresante sau necunoscute.
3. Anxietatea ajută persoana să rămână vigilentă.
4. Totuși, uneori anxietatea devine excesivă.
5. Ea poate perturba viața de zi cu zi.
6. Persoanele anxioase se simt adesea tensionate.
7. Ele au gânduri negative repetate.
8. Frica este dificil de controlat.
9. Din punct de vedere fizic, apar simptome.
10. Pot exista palpitații.
11. Pot apărea dureri musculare.
12. Unele persoane au tulburări digestive.
13. Pot exista dificultăți de respirație.
14. Atunci când simptomele durează în timp, apare oboseala.
15. Calitatea vieții scade.
16. Unele persoane evită anumite situații.
17. Acest comportament întărește anxietatea.
18. Cauzele anxietății sunt multiple.
19. Stresul profesional este o cauză frecventă.
20. Problemele personale pot contribui la anxietate.
21. Anxietatea poate fi asociată cu depresia.
22. Tratamentul presupune o abordare globală.
23. Psihoterapia poate fi recomandată.
24. Vorbirea despre dificultăți este un prim pas important.

10. La déshydratation : un danger souvent sous-estimé

La déshydratation apparaît lorsque le corps perd plus d'eau qu'il n'en reçoit. L'eau est pourtant essentielle au bon fonctionnement de l'organisme, car elle participe au transport des nutriments, à la régulation de la température et à l'élimination des déchets. Lorsque l'apport en eau devient insuffisant, l'équilibre du corps est perturbé. La déshydratation peut toucher tout le monde, mais certaines personnes sont plus à risque, notamment les nourrissons, les enfants et les personnes âgées. Chez ces populations, la sensation de soif est parfois diminuée, ce qui retarde la prise de boisson. Les personnes malades ou dépendantes peuvent également oublier de boire suffisamment.

Les causes de la déshydratation sont nombreuses. Elle peut survenir en cas de fortes chaleurs, d'activité physique intense ou de fièvre. Les pertes d'eau sont aussi importantes lors de diarrhées ou de vomissements répétés. Si ces pertes ne sont pas compensées par une hydratation suffisante, l'organisme commence à manquer d'eau. Les premiers signes de déshydratation sont souvent discrets. On observe généralement une soif intense, une bouche sèche, une sensation de fatigue ou des maux de tête. Les urines deviennent plus foncées et moins fréquentes. Lorsque la déshydratation s'aggrave, des vertiges, une faiblesse générale, une confusion ou une baisse de la tension artérielle peuvent apparaître.

Une déshydratation sévère peut entraîner des complications graves. Elle peut provoquer une atteinte rénale, des troubles de la circulation sanguine ou augmenter le risque de chute, en particulier chez les personnes âgées. Dans les cas les plus sérieux, une hospitalisation peut être nécessaire. C'est pourquoi il est essentiel de prévenir la déshydratation. Il est recommandé de boire régulièrement tout au long de la journée, même en l'absence de soif. En cas de symptômes persistants ou inquiétants, une consultation médicale est nécessaire afin d'éviter les complications et de rétablir rapidement un bon équilibre hydrique.

Vocabulaire

- la déshydratation = deshidratare
- les vomissements (m. pl.) = vărsături
- les vertiges (m. pl.) = amețeli
- une atteinte rénale = afectare renală
- la tension artérielle = tensiune arterială
- les urines (f. pl.) = urină
- survenir = a apărea
- prévenir = a preveni
- réagir rapidement = a reacționa rapid
- lorsque = când
- si = dacă
- notamment = în special
- c'est pourquoi = de aceea
- afin de = pentru a
- en cas de = în caz de

Traduceți în limba franceză:

1. Deshidratarea apare atunci când organismul pierde prea multă apă.
2. Apa este esențială pentru buna funcționare a corpului.
3. Ea participă la transportul nutrienților.
4. Apa ajută la reglarea temperaturii corpului.
5. Ea contribuie la eliminarea deșeurilor.
6. Atunci când aportul de apă este insuficient, echilibrul organismului este perturbat.
7. Deshidratarea poate afecta orice persoană.
8. Unele persoane sunt mai expuse riscului.
9. În special copiii și persoanele vârstnice sunt vulnerabile.
10. Uneori, senzația de sete este diminuată.
11. Persoanele bolnave pot uita să bea suficient.
12. Deshidratarea poate apărea în caz de temperaturi ridicate.
13. Efortul fizic intens favorizează pierderea de apă.
14. Vărsăturile și diareea pot provoca deshidratare.
15. Primele semne sunt adesea discrete.
16. Apare o sete intensă.
17. Gura devine uscată.
18. Pot apărea dureri de cap și oboseală.
19. Urina devine mai închisă la culoare.
20. Urinările sunt mai rare.
21. În formele grave pot apărea amețeli.
22. Tensiunea arterială poate scădea.
23. Deshidratarea severă poate provoca afectare renală.
24. De aceea, este important să prevenim deshidratarea.

11. La grippe saisonnière : une infection fréquente en hiver

La grippe saisonnière est une infection virale très contagieuse qui apparaît surtout pendant les mois d'hiver. Elle est causée par le virus de la grippe et se transmet facilement d'une personne à une autre, notamment par les gouttelettes projetées lors de la toux, des éternuements ou du contact avec des surfaces contaminées. La grippe débute généralement de façon brutale. Les premiers symptômes sont souvent une forte fièvre, des frissons, des maux de tête et une grande fatigue. Les personnes atteintes ressentent aussi des douleurs musculaires et articulaires, une sensation de faiblesse générale et parfois des douleurs derrière les yeux. Contrairement au simple rhume, la grippe provoque un état général très altéré.

Des symptômes respiratoires peuvent également apparaître, comme la toux sèche, le mal de gorge ou le nez qui coule. Chez certaines personnes, des troubles digestifs, tels que des nausées ou des vomissements, peuvent être observés, surtout chez les enfants.

La plupart du temps, la grippe guérit spontanément en une à deux semaines. Cependant, elle peut entraîner des complications, en particulier chez les personnes âgées, les femmes enceintes, les nourrissons ou les personnes atteintes de maladies chroniques. Parmi les complications possibles, on retrouve la pneumonie, l'aggravation de maladies respiratoires ou une grande déshydratation. Le traitement de la grippe repose principalement sur le repos, une bonne hydratation et la prise de médicaments pour faire baisser la fièvre et soulager les douleurs. Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus et ne sont donc pas indiqués, sauf en cas de complication bactérienne.

La prévention joue un rôle essentiel. Le vaccin contre la grippe est recommandé chaque année pour les personnes à risque. Se laver régulièrement les mains, aérer les pièces et éviter les contacts rapprochés avec des personnes malades permet également de limiter la transmission du virus.

Vocabulaire

- la grippe (f.) = gripă
- le rhume = răceala
- le virus (m.) = virus
- la fièvre (f.) = febră
- les frissons (m. pl.) = frisoane
- la fatigue (f.) = oboseală
- la toux (f.) = tuse
- la toux sèche = tuse seacă
- le mal de gorge = durere în gât
- le nez qui coule = nasul care curge
- une sensation de faiblesse générale = o senzație de slăbiciune generală
- la pneumonie (f.) = pneumonie
- le vaccin (m.) = vaccin
- se transmettre = a se transmite
- débiter brutalement = a începe brusc
- ressentir = a simți

Lire en français médical-A1-A2- Daniela Grigore

- entraîner = a provoca
- se reposer= a se odihni
- le repos= odihna
- contrairement à = spre deosebire de
- la plupart du temps = de cele mai multe ori
- en particulier = în special
- cependant = totuși
- afin de = pentru a

Traduceți în limba franceză:

1. Gripa sezonieră este o infecție virală.
2. Ea este foarte contagioasă.
3. Gripa apare mai ales iarna.
4. Boala este cauzată de un virus.
5. Virusul se transmite ușor de la o persoană la alta.
6. Gripa începe de obicei brusc.
7. Pacientul face febră mare.
8. Apar frisoane și dureri de cap.
9. Oboseala este foarte intensă.
10. Pacientul resimte dureri musculare și articulare.
11. Există o senzație de slăbiciune generală.
12. Uneori apar dureri în spatele ochilor.
13. Spre deosebire de răceală, starea generală este foarte alterată.
14. Pot apărea simptome respiratorii.
15. Tusea este adesea seacă.
16. Pacientul poate avea dureri în gât.
17. Nasul poate curge.
18. La unele persoane apar greață și vărsături.
19. De cele mai multe ori, gripa se vindecă spontan.
20. Totuși, pot apărea complicații.
21. Pneumonia este o complicație posibilă.
22. Tratamentul include odihnă și hidratare.
23. Antibioticele nu sunt eficiente împotriva virusurilor.
24. Vaccinul ajută la prevenirea gripei.

12. L'indigestion alimentaire : un trouble digestif fréquent

L'indigestion alimentaire est un trouble digestif courant qui apparaît après un repas trop copieux ou mal adapté. Elle survient lorsque l'estomac a des difficultés à digérer les aliments. Ce problème est généralement bénin, mais il peut être très inconfortable. Les causes de l'indigestion sont variées. Elle peut être liée à une alimentation trop riche en graisses, à une consommation excessive d'alcool, à des repas pris trop rapidement ou à une mauvaise mastication. Le stress et l'anxiété peuvent également perturber la digestion et favoriser l'apparition des symptômes.

Les signes de l'indigestion apparaissent souvent peu de temps après le repas. Les personnes concernées peuvent ressentir une sensation de lourdeur, des ballonnements, des douleurs abdominales ou des brûlures d'estomac. Des nausées, des éructations fréquentes ou un goût acide dans la bouche sont aussi fréquents.

Dans la majorité des cas, l'indigestion disparaît spontanément en quelques heures. Toutefois, lorsque les symptômes persistent ou se répètent régulièrement, il est important de consulter un professionnel de santé afin d'exclure une maladie digestive plus sérieuse, comme une gastrite ou un reflux gastro-œsophagien. Le traitement repose surtout sur des mesures simples. Il est conseillé de manger lentement, d'éviter les repas trop lourds et de limiter les aliments gras ou épicés. Le repos digestif et la prise de médicaments antiacides peuvent aider à soulager les symptômes. Une bonne hygiène de vie permet souvent de prévenir les récurrences.

Vocabulaire médical

- l'indigestion (f.) = indigestie
- l'estomac (m.) = stomac
- les ballonnements (m. pl.) = balonare
- les douleurs abdominales (f. pl.) = dureri abdominale
- les brûlures d'estomac (f. pl.) = arsuri gastrice
- les nausées (f. pl.) = greață
- le reflux gastro-œsophagien (m.) = reflux gastro-esofagian
- survenir = a apărea
- lié(e) à = legat de
- ressentir = a resimți
- disparaître spontanément = a dispărea de la sine
- prévenir = a preveni
- après = după
- toutefois = totuși
- lorsque = când
- afin de = pentru a

Traduceți în limba franceză:

1. Indigestia alimentară este o tulburare digestivă frecventă.
2. Ea apare după o masă prea copioasă.
3. Uneori, mâncarea nu este bine adaptată.
4. Stomacul are dificultăți în a digera alimentele.
5. Problema este de obicei benignă.
6. Totuși, poate fi foarte inconfortabilă.
7. Cauzele indigestiei sunt variate.
8. Ea poate fi legată de o alimentație bogată în grăsimi.
9. Consumul excesiv de alcool favorizează indigestia.
10. Mesele luate prea repede pot provoca simptome.
11. Mestecarea insuficientă afectează digestia.
12. Stresul și anxietatea pot perturba digestia.
13. Simptomele apar la scurt timp după masă.
14. Pacientul resimte o senzație de greutate.
15. Pot apărea balonări.
16. Există dureri abdominale.
17. Apar arsuri gastrice.
18. Greața este frecventă.
19. În majoritatea cazurilor, indigestia dispare de la sine.
20. Totuși, uneori simptomele persistă.
21. În acest caz, este necesar un consult medical.
22. Medicul trebuie să excludă o boală digestivă.
23. Repausul digestiv poate ameliora simptomele.
24. Un stil de viață sănătos ajută la prevenirea recidivelor.

13. La gastrite et l'ulcère gastrique

La gastrite : une inflammation de l'estomac

La gastrite est une inflammation de la muqueuse de l'estomac. Elle peut apparaître brutalement ou s'installer progressivement. Cette affection est fréquente et peut toucher des personnes de tout âge. Les causes de la gastrite sont multiples. Elle peut être provoquée par une infection bactérienne, notamment par *Helicobacter pylori*, par la prise prolongée de certains médicaments comme les anti-inflammatoires, ou encore par une consommation excessive d'alcool. Le stress important et une alimentation irritante peuvent également fragiliser l'estomac.

Les symptômes de la gastrite varient selon les personnes. Les signes les plus courants sont des douleurs ou des brûlures au niveau de l'estomac, une sensation de lourdeur après les repas, des nausées, parfois des vomissements. Certaines personnes ressentent aussi une perte d'appétit ou une fatigue inhabituelle. Dans de nombreux cas, la gastrite est bénigne et évolue favorablement avec un traitement adapté. Cependant, si elle n'est pas prise en charge, elle peut devenir chronique ou favoriser l'apparition d'un ulcère. C'est pourquoi un avis médical est recommandé en cas de douleurs persistantes.

Le traitement repose sur l'identification de la cause. Il peut associer des médicaments pour protéger l'estomac, réduire l'acidité ou traiter une infection. Une alimentation plus douce et l'évitement de l'alcool et du tabac sont essentiels pour favoriser la guérison.

Vocabulaire

- la gastrite (f.) = gastrită
- l'estomac (m.) = stomac
- la muqueuse (f.) = mucoasă
- une inflammation (f.) = inflamație
- les brûlures (f. pl.) = arsuri
- les nausées (f. pl.) = greață
- s'installer progressivement = a se instala treptat
- fragiliser = a slăbi
- varier = a varia
- persistant(e) = persistent

L'ulcère gastrique : une lésion de l'estomac

L'ulcère gastrique est une plaie qui se forme sur la paroi de l'estomac. Il s'agit d'une affection plus grave que la gastrite, car la muqueuse est profondément endommagée. L'ulcère nécessite une prise en charge médicale attentive. La principale cause de l'ulcère est l'infection par la bactérie *Helicobacter pylori*. La prise prolongée de médicaments anti-inflammatoires peut également abîmer la paroi de l'estomac et favoriser l'apparition d'un ulcère. Le tabac et l'alcool augmentent aussi le risque.

Lire en français médical-A1-A2- Daniela Grigore

Les symptômes sont souvent plus marqués que dans la gastrite. Les patients ressentent des douleurs intenses dans la partie supérieure de l'abdomen, surtout à jeun ou la nuit. Des brûlures, des nausées et parfois des vomissements peuvent apparaître. Dans certains cas, l'ulcère peut provoquer des saignements digestifs.

Sans traitement, l'ulcère peut entraîner des complications sérieuses, comme une hémorragie ou une perforation de l'estomac. Il est donc important de consulter rapidement en cas de douleurs importantes ou inhabituelles. Le traitement repose sur des médicaments qui diminuent l'acidité de l'estomac et sur l'élimination de la bactérie responsable lorsque celle-ci est présente. Le respect du traitement, une alimentation adaptée et l'arrêt du tabac sont essentiels pour permettre la cicatrisation.

Vocabulaire

- l'ulcère gastrique (m.) = ulcer gastric
- la paroi de l'estomac (f.) = peretele stomacului
- une plaie (f.) = rană
- une infection bactérienne (f.) = infecție bacteriană
- un saignement digestif (m.) = sângerare digestivă
- la cicatrisation (f.) = vindecare
- profondément = profund
- abîmer = a deteriora
- augmenter le risque = a crește riscul
- entraîner = a provoca
- permettre = a permite
- sans traitement = fără tratament
- dans certains cas = în anumite cazuri
- lorsque = quand = când

Traduceți în limba franceză:

1. Gastrita este o inflamație a mucoasei stomacului.
2. Ea poate apărea brusc.
3. Uneori, gastrita se instalează treptat.
4. Această afecțiune este frecventă.
5. Cauzele gastritei sunt multiple.
6. Ea poate fi provocată de o infecție bacteriană.
7. Bacteria *Helicobacter pylori* este o cauză frecventă.
8. Unele medicamente pot afecta stomacul.
9. Consumul excesiv de alcool fragilizează mucoasa gastrică.
10. Stresul și alimentația iritantă pot agrava simptomele.
11. Simptomele variază de la o persoană la alta.
12. Pot apărea dureri și arsuri la nivelul stomacului.
13. Greața este frecventă.
14. Uneori apar vărsături.
15. În multe cazuri, gastrita este benignă.
16. Fără tratament, ea poate deveni cronică.
17. Gastrita netratată poate favoriza apariția unui ulcer.
18. Ulcerul gastric este o leziune a stomacului.
19. El este mai grav decât gastrita.
20. Durerea este adesea intensă, mai ales pe stomacul gol.
21. În unele cazuri pot apărea sângerări digestive.
22. Fără tratament, pot apărea complicații grave.
23. Tratamentul ajută la vindecarea mucoasei.
24. Respectarea tratamentului este esențială pentru cicatrizare.

14. Le vertige : quand la tête tourne

Le vertige est une sensation de mouvement alors que le corps est immobile. La personne a l'impression que tout tourne autour d'elle ou qu'elle-même tourne. Ce symptôme peut être très impressionnant et provoquer une grande inquiétude. Le vertige n'est pas une maladie en soi, mais un symptôme. Il est souvent lié à un problème de l'oreille interne, qui joue un rôle essentiel dans l'équilibre. Lorsque ce système ne fonctionne pas correctement, le cerveau reçoit de mauvaises informations, ce qui provoque la sensation de rotation.

Les causes du vertige sont variées. Il peut apparaître lors d'un vertige positionnel bénin, déclenché par certains mouvements de la tête, ou lors d'une infection de l'oreille interne. Le stress, la fatigue intense, une baisse de la tension artérielle ou certains médicaments peuvent aussi favoriser les vertiges. Les symptômes associés sont fréquents. En plus de la sensation de tête qui tourne, la personne peut ressentir des nausées, des vomissements, une perte d'équilibre ou une difficulté à marcher. Parfois, le vertige s'accompagne d'une sensation d'oreille bouchée ou de bourdonnements.

Dans la majorité des cas, le vertige est bénin et disparaît avec un traitement adapté. Toutefois, si les vertiges sont répétés, prolongés ou associés à d'autres signes comme des troubles de la parole ou de la vision, une consultation médicale est indispensable. Le traitement dépend de la cause. Il peut inclure des manœuvres spécifiques, des médicaments contre les nausées ou des conseils simples comme éviter les mouvements brusques et se reposer.

Vocabulaire

- le vertige (m.) = vertij
- l'oreille interne (f.) = urechea internă
- les nausées (f. pl.) = greață
- les vomissements (m. pl.) = vărsături
- la perte d'équilibre (f.) = pierderea echilibrului
- immobile = nemișcat
- être lié à = a fi legat de
- disparaître = a dispărea
- marcher = a merge
- lorsque = când
- dans la majorité des cas = în majoritatea cazurilor
- toutefois = totuși
- en plus de = pe lângă
- si = dacă

Traduceți în limba franceză:

1. Vertijul este o senzație de mișcare.
2. Corpul este nemișcat, dar capul pare că se învârte.
3. Persoana are impresia că totul se rotește.
4. Acest simptom poate fi foarte neplăcut.
5. Vertijul provoacă adesea îngrijorare.
6. Vertijul nu este o boală.
7. El este un simptom.
8. De multe ori, este legat de urechea internă.
9. Urechea internă are un rol important în echilibru.
10. Când acest sistem nu funcționează corect, apar vertijele.
11. Cauzele vertijului sunt variate.
12. Uneori apare după mișcări ale capului.
13. Vertijul poate fi declanșat de o infecție.
14. Stresul și oboseala intensă pot favoriza vertijul.
15. Tensiunea arterială scăzută poate provoca amețeli.
16. Pot apărea simptome asociate.
17. Pe lângă vertij, apare greața.
18. Pot exista vărsături.
19. Poate apărea pierderea echilibrului.
20. Persoana poate avea dificultăți la mers.
21. În majoritatea cazurilor, vertijul dispare.
22. Totuși, dacă simptomele persistă, este necesar un consult medical.
23. Tratamentul depinde de cauză.
24. Odihna și evitarea mișcărilor bruște sunt importante

15. Le burn-out : quand le corps et l'esprit disent stop

Le burn-out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié au travail. Il apparaît lorsque une personne est exposée pendant longtemps à un stress intense, sans possibilité de repos ou de récupération suffisante. Peu à peu, le corps et l'esprit n'arrivent plus à faire face aux exigences professionnelles. Le burn-out se développe généralement de manière progressive. Au début, la personne se sent fatiguée, irritable ou démotivée. Elle a du mal à se concentrer et peut perdre le plaisir de travailler. Avec le temps, cette fatigue devient constante, même après le repos ou les vacances.

Les causes du burn-out sont multiples. Une charge de travail excessive, une pression permanente, un manque de reconnaissance ou un déséquilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle peuvent favoriser son apparition. Certaines personnes très investies dans leur travail sont particulièrement à risque. Les symptômes sont variés. On observe souvent une fatigue intense, des troubles du sommeil, des maux de tête ou des douleurs musculaires. Sur le plan psychologique, le burn-out peut provoquer de l'anxiété, une tristesse profonde, une perte de confiance en soi et un sentiment d'échec. Dans certains cas, des troubles digestifs ou des palpitations peuvent aussi apparaître.

Le diagnostic repose sur l'écoute du patient et l'évaluation de son état général. Une prise en charge précoce est essentielle pour éviter l'aggravation. Le traitement associe généralement du repos, un accompagnement psychologique et, si nécessaire, un arrêt de travail. Apprendre à poser des limites et à mieux gérer le stress est une étape clé du rétablissement.

Vocabulaire

- le burn-out (m.) = epuizare profesională
- le stress (m.) = stres
- la fatigue intense (f.) = oboseală intensă
- le rétablissement = vindecare
- les troubles du sommeil (m. pl.) = tulburări de somn
- faire face à = a face față
- peu à peu = treptat
- perdre le plaisir = a pierde plăcerea
- avoir du mal à = a îți fi greu să
- lorsque = când
- au début = la început
- avec le temps = în timp
- dans certains cas = în unele cazuri
- si nécessaire = dacă este necesar

Traduceți în limba franceză:

1. Burn-out-ul este o stare de epuizare profesională.
2. El afectează corpul și mintea.
3. Burn-out-ul este legat de stresul de la locul de muncă.
4. Apare atunci când stresul este intens și de lungă durată.
5. Persoana nu are timp suficient pentru odihnă.
6. Treptat, organismul nu mai face față.
7. Burn-out-ul se dezvoltă progresiv.
8. La început, persoana se simte obosită.
9. Ea devine iritabilă sau demotivată.
10. Îi este greu să se concentreze.
11. Poate pierde plăcerea de a munci.
12. În timp, oboseala devine constantă.
13. Chiar și după odihnă, starea nu se îmbunătățește.
14. Cauzele burn-out-ului sunt multiple.
15. Volumul mare de muncă favorizează epuizarea.
16. Presiunea permanentă joacă un rol important.
17. Unele persoane sunt mai expuse riscului.
18. Simptomele pot fi fizice și psihice.
19. Apar tulburări de somn.
20. Pot exista dureri musculare și dureri de cap.
21. Anxietatea și tristețea pot apărea.
22. Diagnosticul se bazează pe evaluarea stării generale.
23. Odihna și sprijinul psihologic sunt esențiale.
24. A pune limite este important pentru vindecare.

16. La colique néphrétique : une douleur intense des reins

La colique néphrétique est une crise douloureuse très intense liée aux reins. Elle apparaît lorsqu'un calcul rénal, appelé aussi pierre au rein, bloque le passage de l'urine dans les voies urinaires. Cette obstruction provoque une augmentation de la pression dans le rein et déclenche une douleur brutale. La douleur est généralement très forte et apparaît soudainement. Elle commence souvent dans le bas du dos, d'un seul côté, et peut irradier vers le ventre, l'aîne ou les organes génitaux. La douleur est souvent décrite comme insupportable et oblige la personne à bouger sans trouver de position confortable.

D'autres symptômes peuvent accompagner la crise. Il est fréquent d'observer des nausées, des vomissements, des sueurs ou des frissons. Des troubles urinaires peuvent aussi apparaître, comme des envies fréquentes d'uriner, une douleur à la miction ou la présence de sang dans les urines. Les causes principales de la colique néphrétique sont les calculs rénaux. Ces calculs se forment lorsque certaines substances, comme le calcium ou l'acide urique, se concentrent trop dans l'urine. Une hydratation insuffisante, une alimentation déséquilibrée ou certaines maladies favorisent leur apparition. Le diagnostic repose sur l'examen clinique et des examens complémentaires, comme une analyse d'urine, une prise de sang ou une imagerie médicale (échographie, scanner). Le traitement vise d'abord à soulager la douleur à l'aide de médicaments. Dans de nombreux cas, le calcul est éliminé naturellement. Si ce n'est pas le cas, un traitement spécifique peut être nécessaire.

Vocabulaire

- la colique néphrétique (f.) = colică renală
- le rein (m.) = rinichi
- un calcul rénal (m.) = piatră la rinichi
- les voies urinaires (f. pl.) = căi urinare
- la douleur intense (f.) = durere intensă
- les urines (f. pl.) = urină
- la miction (f.) = urinare
- apparaître soudainement = a apărea brusc
- être lié à = a fi legat de
- empêcher le passage = a bloca trecerea
- irradier vers = a iradia spre
- dans de nombreux cas = în multe cazuri
- souvent = adesea
- d'abord = mai întâi
- si ce n'est pas le cas = dacă nu este cazul

Traduceți în limba franceză:

1. Colica renală este o durere foarte intensă.
2. Ea este legată de rinichi.
3. Criza apare atunci când există o piatră la rinichi.
4. Calculul renal blochează trecerea urinei.
5. Acest blocaj provoacă o creștere a presiunii în rinichi.
6. Durerea apare brusc.
7. Ea este adesea insuportabilă.
8. Durerea începe în partea inferioară a spatelui.
9. De obicei apare pe o singură parte.
10. Durerea poate iradia spre abdomen.
11. Poate iradia spre zona inghinală.
12. Pacientul nu găsește o poziție confortabilă.
13. Pot apărea greață și vărsături.
14. Pot exista frisoane și transpirații.
15. Apar tulburări urinare.
16. Există nevoia frecventă de a urina.
17. Urinarea poate fi dureroasă.
18. Uneori apare sânge în urină.
19. Cauza principală este calculul renal.
20. O hidratare insuficientă favorizează apariția calculilor.
21. Diagnosticul se bazează pe examinări medicale.
22. Tratamentul urmărește mai întâi calmarea durerii.
23. În multe cazuri, calculul este eliminat natural.
24. Dacă nu este cazul, este necesar un tratament special.

17. La goutte- une maladie inflammatoire des articulations

La goutte est une maladie inflammatoire chronique qui touche principalement les articulations. Elle est causée par un excès d'acide urique dans le sang. Lorsque ce taux est trop élevé, des cristaux d'acide urique se forment et se déposent dans les articulations, provoquant une inflammation très douloureuse. La crise de goutte apparaît souvent brutalement, le plus souvent la nuit. L'articulation touchée devient rouge, chaude, gonflée et extrêmement douloureuse. Le gros orteil est l'articulation la plus fréquemment atteinte, mais la goutte peut aussi toucher la cheville, le genou, le poignet ou les doigts.

Plusieurs facteurs favorisent la goutte. Une alimentation riche en viandes rouges, en charcuterie, en fruits de mer ou en alcool, surtout la bière, augmente le taux d'acide urique. Le surpoids, certaines maladies comme l'hypertension ou l'insuffisance rénale, ainsi que certains médicaments, peuvent également jouer un rôle.

Le diagnostic repose sur une prise de sang qui montre un taux élevé d'acide urique. Le traitement vise à soulager la douleur pendant les crises et à réduire le taux d'acide urique sur le long terme. Une adaptation de l'alimentation, une bonne hydratation et, si nécessaire, des médicaments permettent de prévenir les récurrences.

Vocabulaire

- la cheville=glezna
- le genou= genunchi
- le poignet = încheietura mâinii
- les doigts= degetele
- la goutte (f.) = gută
- l'acide urique (m.) = acid uric
- une articulation (f.) = articulație
- une inflammation (f.) = inflamație
- une crise (f.) = criză
- une maladie chronique (f.) = boală cronică
- la prise de sang (f.) = analiză de sânge
- apparaître brutalement = a apărea brusc
- jouer un rôle = a juca un rol
- sur le long terme = pe termen lung
- mais aussi = dar și
- ainsi que = precum și

Traduceți în limba franceză:

1. Guta este o boală inflamatorie cronică.
2. Ea afectează în principal articulațiile.
3. Boala este cauzată de un exces de acid uric.
4. Acidul uric este prezent în sânge.
5. Când nivelul este prea mare, se formează cristale.
6. Cristalele se depun în articulații.
7. Acest lucru provoacă inflamație și durere intensă.
8. Criza de gută apare brusc.
9. De multe ori, criza apare noaptea.
10. Articulația devine roșie și caldă.
11. Ea este umflată și foarte dureroasă.
12. Degetul mare de la picior este adesea afectat.
13. Dar pot fi afectate și alte articulații.
14. Glezna și genunchiul pot fi dureroase.
15. Poate fi afectată încheietura mâinii.
16. Degetele pot fi și ele implicate.
17. Mai mulți factori joacă un rol în apariția gutei.
18. O alimentație bogată în carne favorizează boala.
19. Alcoolul crește nivelul de acid uric.
20. Unele boli pot favoriza guta.
21. Diagnosticul se bazează pe o analiză de sânge.
22. Tratamentul calmează durerea în timpul crizelor.
23. Pe termen lung, tratamentul reduce acidul uric.
24. O alimentație adaptată previne recidivele.

18. Les douleurs dentaires : comprendre l'origine du mal

Les douleurs dentaires sont très fréquentes et peuvent toucher les enfants comme les adultes. Elles apparaissent lorsque une dent ou les tissus autour de la dent sont irrités ou infectés. La douleur peut être légère ou très intense, constante ou apparaître par moments. La cause la plus fréquente des douleurs dentaires est la carie. Lorsque la carie progresse, elle atteint l'intérieur de la dent et provoque une inflammation du nerf. D'autres causes possibles sont une infection de la gencive, un abcès dentaire, une dent cassée ou une sensibilité au chaud et au froid.

Les douleurs dentaires peuvent s'accompagner d'autres symptômes. La gencive peut devenir rouge, gonflée et sensible. Parfois, on observe une mauvaise haleine, de la fièvre ou un gonflement du visage. Dans ces cas, il est important de consulter rapidement un dentiste. Le traitement dépend de la cause. Le dentiste peut soigner la carie, nettoyer une infection ou prescrire un traitement contre la douleur et l'inflammation. Une bonne hygiène bucco-dentaire et des contrôles réguliers permettent de prévenir les douleurs dentaires.

Vocabulaire

- la douleur dentaire (f.) = durere dentară
- **une dent** (f.) = dinte
- la carie (f.) = carie
- la gencive (f.) = gingie
- une infection (f.) = infecție
- un abcès dentaire (m.) = abces dentar
- le nerf (m.) = nerv
- s'accompagner de = a fi însoțit de
- atteindre = a afecta
- être sensible à = a fi sensibil la
- prévenir = a preveni
- lorsque = când
- parfois = uneori
- dans ces cas = în aceste cazuri
- c'est pourquoi = de aceea

Traduceți în limba franceză:

1. Durerile dentare sunt foarte frecvente.
2. Ele pot afecta atât copiii, cât și adulții.
3. Durerea apare atunci când o dinte este afectat.
4. Țesuturile din jurul dintelui pot fi iritate.
5. Durerea poate fi ușoară sau foarte intensă.
6. Uneori este constantă.
7. Alteori apare doar în anumite momente.
8. Cea mai frecventă cauză este caria dentară.
9. Caria afectează interiorul dintelui.
10. Ea provoacă inflamația nervului.
11. Pot exista și alte cauze.
12. Gingivita poate provoca dureri.
13. Un abces dentar este o cauză gravă.
14. O dentă fisurată poate provoca durere.
15. Dintele poate fi sensibil la cald și la rece.
16. Durerile pot fi însoțite de alte simptome.
17. Gingivile pot deveni roșii și umflate.
18. Uneori apare respirația urât mirositoare.
19. Poate apărea febra.
20. Fața se poate umfla.
21. În aceste cazuri, este necesar un consult stomatologic.
22. Tratamentul depinde de cauză.
23. Igiena orală previne durerile dentare.
24. Controalele regulate sunt foarte importante

19. L'hygiène bucco-dentaire au quotidien

L'hygiène bucco-dentaire joue un rôle essentiel dans la santé générale. Prendre soin de ses dents et de ses gencives chaque jour permet d'éviter de nombreux problèmes, comme les caries, les infections ou les douleurs dentaires. Une mauvaise hygiène peut aussi avoir des conséquences sur l'ensemble de l'organisme. Le brossage des dents est la base de l'hygiène bucco-dentaire. Il est recommandé de se brosser les dents au moins deux fois par jour, le matin et le soir, pendant deux minutes. Le brossage permet d'éliminer la plaque dentaire, composée de bactéries, qui s'accumule sur les dents après les repas. Sans un brossage régulier, cette plaque favorise l'apparition des caries et des inflammations des gencives.

L'utilisation du fil dentaire ou de brossettes interdentaires est également importante. Ces outils permettent de nettoyer les espaces entre les dents, là où la brosse à dents ne passe pas toujours. Une mauvaise élimination des résidus alimentaires peut entraîner une mauvaise haleine et des infections locales. Le choix des produits est aussi essentiel. Un dentifrice fluoré aide à renforcer l'émail des dents et à prévenir les caries. Dans certains cas, le dentiste peut recommander un bain de bouche pour compléter le brossage, notamment en cas de gencives sensibles ou d'inflammation.

Enfin, les visites régulières chez le dentiste sont indispensables, même en l'absence de douleur. Un contrôle permet de détecter les problèmes à un stade précoce et d'éviter des traitements plus lourds. Une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne, associée à un suivi médical, contribue à conserver des dents saines et un sourire en bonne santé.

Vocabulaire

- l'hygiène bucco-dentaire (f.) = igienă orală
- les dents (f. pl.) = dinți
- les gencives (f. pl.) = gingii
- la plaque dentaire (f.) = placă dentară
- les caries (f. pl.) = carii
- l'émail (m.) = smalț
- une inflammation (f.) = inflamație
- jouer un rôle essentiel = a juca un rol esențial
- prendre soin de = a avea grijă de
- renforcer = a întări
- chaque jour = în fiecare zi
- sans = fără
- dans certains cas = în unele cazuri
- enfin = în final
- même si = chiar dacă

Traduceți în limba franceză:

1. Igiena orală joacă un rol esențial în sănătate.
2. Ea este importantă pentru dinți și gingii.
3. Îngrijirea zilnică previne multe probleme.
4. Cariile pot fi evitate printr-o bună igienă.
5. Infecțiile dentare pot fi prevenite.
6. O igienă deficitară afectează organismul.
7. Periajul dentar este baza igienei orale.
8. Dinții trebuie periați de două ori pe zi.
9. Periajul se face dimineața și seara.
10. Este recomandat un periaj de două minute.
11. Periajul elimină placa dentară.
12. Placa este formată din bacterii.
13. Fără periaj regulat, apar carii.
14. Gingivile se pot inflama.
15. Ața dentară este importantă.
16. Ea curăță spațiile dintre dinți.
17. Resturile alimentare pot provoca miros neplăcut.
18. Uneori apar infecții locale.
19. Pasta de dinți cu fluor întărește smalțul.
20. În unele cazuri, este recomandată apa de gură.
21. Vizitele regulate la stomatolog sunt necesare.
22. Chiar dacă nu există durere, controlul este important.
23. Problemele pot fi depistate devreme.
24. Igiena zilnică menține dinții sănătoși.

20. La mauvaise haleine : causes et solutions

La mauvaise haleine, aussi appelée **halitose**, est un problème fréquent qui peut toucher tout le monde, à tout âge. Elle peut être occasionnelle, par exemple au réveil, ou devenir persistante et gêner la vie sociale. Dans la majorité des cas, l'origine de la mauvaise haleine se situe dans la bouche. La cause la plus courante est une **hygiène bucco-dentaire insuffisante**. Les bactéries présentes dans la bouche se nourrissent des résidus alimentaires et produisent des substances responsables des mauvaises odeurs. La plaque dentaire, la langue mal nettoyée et les caries non traitées favorisent ce phénomène. Les inflammations des gencives, comme la gingivite ou la parodontite, sont aussi des causes fréquentes d'halitose.

La sécheresse buccale joue également un rôle important. La salive permet de nettoyer naturellement la bouche. Lorsque la production de salive diminue — pendant le sommeil, en cas de déshydratation ou lors de la prise de certains médicaments — les bactéries se multiplient plus facilement, ce qui aggrave les odeurs. Dans certains cas, la mauvaise haleine peut être liée à des **problèmes digestifs**, comme le reflux gastrique, ou à des maladies générales, telles que le diabète mal contrôlé ou certaines infections ORL (sinusites, angines). Il est donc important de ne pas négliger une halitose persistante.

Les solutions reposent avant tout sur une bonne hygiène quotidienne. Il est essentiel de se brosser les dents au moins deux fois par jour, de nettoyer la langue et d'utiliser du fil dentaire. Boire suffisamment d'eau aide à lutter contre la sécheresse buccale. Les bains de bouche peuvent compléter le brossage, mais ils ne remplacent pas une hygiène régulière. En cas de mauvaise haleine persistante, une consultation chez le dentiste ou le médecin est recommandée afin d'en identifier la cause et de proposer un traitement adapté.

Vocabulaire

- la mauvaise haleine / l'halitose (f.) = respirație urât mirositoare
- la plaque dentaire (f.) = placă dentară
- les caries (f. pl.) = carii
- les gencives (f. pl.) = gingii
- la salive (f.) = salivă
- la sécheresse buccale (f.) = uscăciune a gurii
- le reflux gastrique (m.) = reflux gastric
- être lié à = a fi legat de

Traduceți în limba franceză:

1. Respirația urât mirositoare este o problemă frecventă.
2. Ea mai este numită halitoză.
3. Poate afecta persoane de orice vârstă.
4. Uneori apare dimineața, la trezire.
5. Alteori devine persistentă.
6. În majoritatea cazurilor, cauza este în gură.
7. O igienă orală insuficientă favorizează problema.
8. Bacteriile se dezvoltă în cavitatea bucală.
9. Ele se hrănesc cu resturi alimentare.
10. Aceste bacterii produc mirosuri neplăcute.
11. Placa dentară favorizează halitoza.
12. Limba murdară poate fi o cauză.
13. Cariile netratate provoacă miros neplăcut.
14. Inflamațiile gingiilor sunt frecvente.
15. Uscăciunea gurii agravează problema.
16. Saliva curăță în mod natural gura.
17. Lipsa salivei favorizează bacteriile.
18. Unele medicamente pot provoca uscăciune bucală.
19. Uneori, cauza este digestivă.
20. Refluxul gastric poate provoca halitoză.
21. Halitoza poate fi legată de unele boli generale.
22. Igiena zilnică este esențială.
23. Consumul suficient de apă este important.
24. Dacă problema persistă, este necesar un consult medical