



EXERCICES



Nutriție și boli metabolice

Exerciții și rezolvări

DANIELA GRIGORE

EXERCICES

Compléter avec l'expression correcte

Exercice 1 – Troubles nutritionnels

Complétez les phrases avec l'expression correcte.

1. Le patient présente un _____.
2. Elle souffre d'_____ de grade II.
3. Il a signalé une _____.
4. Le patient a une _____ et hypercalorique.
5. Elle présente une _____ à l'insuline.

Expressions proposées :

excès pondéral / alimentation déséquilibrée / obésité / perte de poids involontaire / résistance

Exercice 2 – Symptômes digestifs et métaboliques

Complétez les phrases.

1. Le patient ressent des _____ après les repas.
2. Elle se plaint d'une _____ digestive.
3. Il présente une _____ dans la journée.
4. Elle a des _____ fréquentes.
5. Le patient souffre de _____ réactionnelles.

Expressions proposées :

ballonnements / lourdeur / baisse d'énergie / fringales / hypoglycémies

Exercice 3 – Habitudes alimentaires

Complétez avec l'expression appropriée.

1. Le patient _____ régulièrement les repas.
2. Il _____ entre les repas.
3. Elle mange souvent _____.
4. Il consomme trop d'_____.
5. Elle ne _____ pas les repas.

Expressions proposées :

saute / grignote / tard le soir / aliments ultra-transformés / planifie

Exercice 4 – Objectifs nutritionnels

Complétez les phrases.

1. L'objectif est de _____ la glycémie.
2. Il faut _____ la résistance à l'insuline.
3. Le programme vise à _____ la digestion.
4. Nous voulons _____ les envies de sucre.
5. L'objectif est d' _____ le métabolisme.

Expressions proposées :

réguler / réduire / améliorer / diminuer / rééquilibrer

Exercice 5 – Recommandations du nutritionniste

Complétez.

1. Il est conseillé de _____ les repas dans la journée.
2. Il faut _____ la consommation de légumes.
3. Le patient doit _____ les sucres rapides.
4. Il est important de _____ suffisamment d'eau.
5. Le nutritionniste recommande de _____ les portions.

Expressions proposées :

structurer / augmenter / limiter / boire / adapter

Exercice 6 – Consultation nutritionnelle

Complétez le dialogue.

Nutritionniste :

– Avez-vous souvent _____ dans la journée ?

Patient :

– Oui, j'ai souvent _____ de sucre.

Nutritionniste :

– Mangez-vous parfois par _____ ?

Patient :

– Oui, surtout quand je suis _____.

Mots proposés :

faim / envie / stress / fatigué

Exercice 7 – Préparation des repas

Complétez avec l'expression correcte.

1. Il faut _____ les légumes avant la cuisson.
2. Il est recommandé de _____ la friture.
3. Il vaut mieux _____ les cuissons douces.
4. Il faut _____ l'huile en petite quantité.
5. Il est conseillé de _____ les repas à l'avance.

Expressions proposées :

laver / éviter / privilégier / utiliser / préparer

Exercice 8 – Étude de cas

Complétez.

Le patient présente une _____ à l'insuline, une _____ chronique et des _____ fréquents.

Son alimentation est _____ et il consomme trop de produits _____.

Mots proposés :

résistance / fatigue / ballonnements / déséquilibrée / sucrés

Exercice 9 – Bilan nutritionnel

Complétez les phrases.

1. Le patient présente plusieurs _____ nutritionnelles.
2. Son _____ en protéines est insuffisant.
3. Il a une alimentation _____.
4. Les repas sont souvent _____.
5. Le nutritionniste réalise une _____ nutritionnelle.

Mots proposés :

carences / apport / déséquilibrée / sautés / analyse

Exercice 10 – Glycémie et métabolisme

Complétez.

1. Le patient a une _____ élevée.
2. L'objectif est de _____ la glycémie.
3. Il présente un _____ métabolique.

4. Le taux d'insuline est _____.
5. Il faut _____ la résistance à l'insuline.

Mots proposés :

glycémie / réguler / syndrome / élevé / réduire

Exercice 11 – Symptômes fréquents

Complétez les phrases.

1. Le patient se plaint d'une _____ chronique.
2. Il ressent une _____ après les repas.
3. Elle présente des _____ fréquents.
4. Il souffre de _____ digestive.
5. Elle a une _____ d'énergie dans la journée.

Mots proposés :

fatigue / lourdeur / ballonnements / lenteur / baisse

Exercice 12 – Comportement alimentaire

Complétez.

1. Le patient mange souvent _____ le soir.
2. Il _____ entre les repas.
3. Elle mange parfois par _____.
4. Il ne respecte pas un _____ alimentaire régulier.
5. Elle a des _____ de sucre.

Mots proposés :

tard / grignote / stress / rythme / envies

Exercice 13 – Recommandations pratiques

Complétez.

1. Il est recommandé de _____ les repas.
2. Il faut _____ la consommation de légumes.
3. Le patient doit _____ les sucres rapides.
4. Il est important de _____ lentement.
5. Il faut _____ les portions.

Mots proposés :

structurer / augmenter / limiter / manger / adapter

Exercice 14 – Vitamines et carences

Complétez les phrases.

1. Une carence peut provoquer une _____ chronique.
2. Le manque de fer entraîne une _____.
3. Une carence en vitamine D peut causer des _____ osseuses.
4. Le patient présente une _____ de cheveux.
5. Une baisse de l'immunité entraîne des _____ fréquentes.

Mots proposés :

fatigue / anémie / douleurs / chute / infections

Exercice 15 – Préparation des repas

Complétez.

1. Il faut _____ les légumes avant la cuisson.
2. Il est conseillé de _____ la friture.
3. Il vaut mieux _____ la cuisson à la vapeur.
4. Il faut _____ une petite quantité d'huile.
5. Il est recommandé de _____ les repas à l'avance.

Mots proposés :

laver / éviter / privilégier / utiliser / préparer

Exercice 16 – Étude de cas simplifiée

Complétez le texte.

Le patient présente une _____ chronique, une _____ à l'insuline et des _____ fréquents.

Son alimentation est _____ et il consomme trop de produits _____.

Les objectifs sont de _____ la glycémie et de _____ l'inflammation.

Mots proposés :

fatigue / résistance / ballonnements / déséquilibrée / sucrés / réguler / diminuer

Exercice 17 – Aliments à privilégier

Complétez les phrases.

1. Il est conseillé de _____ les légumes frais.
2. Il faut _____ les produits ultra-transformés.
3. Le nutritionniste recommande de _____ les aliments riches en fibres.
4. Il est important de _____ suffisamment d'eau.
5. Le patient doit _____ les excès alimentaires.

Mots proposés :

privilégier / limiter / favoriser / boire / éviter

Exercice 18 – Organisation des repas

Complétez.

1. Il est important de _____ trois repas par jour.
2. Le patient doit _____ les repas tardifs.
3. Il est conseillé de _____ les menus à l'avance.
4. Il faut _____ un rythme alimentaire régulier.
5. Le nutritionniste aide le patient à _____ ses habitudes.

Mots proposés :

structurer / réduire / planifier / respecter / modifier

Exercice 19 – Consultation nutritionnelle

Complétez le dialogue.

Nutritionniste :

– Avez-vous déjà fait un _____ sanguin ?

Patient :

– Oui, ma _____ est légèrement élevée.

Nutritionniste :

– Avez-vous une _____ à l'insuline ?

Patient :

– Oui, et je ressens souvent de la _____.

Mots proposés :

bilan / glycémie / résistance / fatigue

Exercice 20 – Objectifs du suivi nutritionnel

Complétez.

1. L'objectif principal est de _____ le poids corporel.
2. Le programme vise à _____ la digestion.
3. Il faut _____ les envies de sucre.
4. Le suivi permet de _____ l'énergie quotidienne.
5. L'objectif final est d'_____ des habitudes durables.

Mots proposés :

stabiliser / améliorer / réduire / augmenter / installer

EXERCICES – Maladies métaboliques

Exercice 1

Complétez les phrases.

1. Le patient souffre de _____ de type 2.
2. L' _____ est souvent associée au surpoids.
3. Le patient présente une _____ à l'insuline.
4. L' _____ correspond à une glycémie élevée.
5. Le _____ métabolique regroupe plusieurs facteurs de risque.

Mots proposés :

diabète / hyperglycémie / résistance / syndrome / obésité

Exercice 2

Complétez.

1. Le patient présente une _____ (cholestérol élevé).
2. L' _____ concerne les triglycérides.
3. La _____ hépatique est appelée « foie gras ».
4. L' _____ peut provoquer des crises douloureuses.
5. Le _____ est un stade avant le diabète.

Mots proposés :

hypercholestérolémie / hypertriglycéridémie / stéatose / goutte / prédiabète

Exercice 3

Complétez les phrases.

1. Le surpoids peut entraîner une _____ artérielle.
2. Le patient souffre d' _____ chronique.
3. Une _____ peut provoquer des malaises.
4. La résistance à l'insuline est liée au _____ glucidique.
5. Le syndrome des ovaires _____ concerne les femmes.

Mots proposés :

hypertension / obésité / hypoglycémie / métabolisme / polykystiques

Exercice 4

Complétez le texte.

Le patient présente un _____ métabolique associé à une _____ et à une _____ à l'insuline.

Les analyses montrent une _____ et une _____.

Mots proposés :

syndrome / obésité / résistance / hyperglycémie / dyslipidémie

Exercice 5

Complétez.

1. Le nutritionniste surveille le _____ lipidique.
2. L'_____ est liée à un excès d'acide urique.
3. Le patient présente un _____ glucidique.
4. Le diabète de type 2 est souvent lié au _____.
5. Le surpoids augmente le risque de _____ métabolique.

Mots proposés :

métabolisme / hyperuricémie / trouble / surpoids / syndrome

CORRIGÉ – Exercices de nutrition

✓ Exercice 1

1. excès pondéral
2. obésité
3. perte de poids involontaire
4. alimentation déséquilibrée
5. résistance

✓ Exercice 2

1. ballonnements
2. lourdeur
3. baisse d'énergie
4. fringales
5. hypoglycémies

✓ Exercice 3

1. saute
2. grignote
3. tard le soir
4. aliments ultra-transformés
5. planifie

✓ Exercice 4

1. réguler
2. réduire
3. améliorer
4. diminuer
5. rééquilibrer

✓ Exercice 5

1. structurer
2. augmenter
3. limiter
4. boire
5. adapter

✓ Exercice 6

Nutritionniste :

– Avez-vous souvent **faim** dans la journée ?

Patient :

– Oui, j’ai souvent **envie** de sucre.

Nutritionniste :

– Mangez-vous parfois par **stress** ?

Patient :

– Oui, surtout quand je suis **fatigué**.

✓ Exercice 7

1. laver
2. éviter
3. privilégier
4. utiliser
5. préparer

✓ Exercice 8

Le patient présente une **résistance** à l’insuline, une **fatigue** chronique et des **ballonnements** fréquents.

Son alimentation est **déséquilibrée** et il consomme trop de produits **sucrés**.

✓ Exercice 9

1. carences
2. apport

3. déséquilibrée
4. sautés
5. analyse

✓ Exercice 10

1. glycémie
2. réguler
3. syndrome
4. élevé
5. réduire

✓ Exercice 11

1. fatigue
2. lourdeur
3. ballonnements
4. lenteur
5. baisse

✓ Exercice 12

1. tard
2. grignote
3. stress
4. rythme
5. envies

✓ Exercice 13

1. structurer
2. augmenter
3. limiter
4. manger

5. adapter

✓ **Exercice 14**

1. fatigue
2. anémie
3. douleurs
4. chute
5. infections

✓ **Exercice 15**

1. laver
2. éviter
3. privilégier
4. utiliser
5. préparer

✓ **Exercice 16**

Le patient présente une **fatigue** chronique, une **résistance** à l'insuline et des **ballonnements** fréquents.

Son alimentation est **déséquilibrée** et il consomme trop de produits **sucrés**.

Les objectifs sont de **réguler** la glycémie et de **diminuer** l'inflammation.

✓ **Exercice 17**

1. privilégier
2. limiter
3. favoriser
4. boire
5. éviter

✓ **Exercice 18**

1. structurer
2. réduire
3. planifier
4. respecter
5. modifier

✓ Exercice 19

Nutritionniste :

– Avez-vous déjà fait un **bilan** sanguin ?

Patient :

– Oui, ma **glycémie** est légèrement élevée.

Nutritionniste :

– Avez-vous une **résistance** à l'insuline ?

Patient :

– Oui, et je ressens souvent de la **fatigue**.

✓ Exercice 20

1. stabiliser
2. améliorer
3. réduire
4. augmenter
5. installer