

UNIVERSITY OF GHANA
COLLEGE OF HUMANITIES
SCHOOL OF LANGUAGES
DEPARTMENT OF FRENCH



UNIVERSITY OF GHANA

**LES PROBLEMES D'EQUIVALENCE DANS LA TRADUCTION DU
TEXTE PRAGMATIQUE : LA TRADUCTION EN FRANÇAIS D'UN
EXTRAIT DE *HEALTH CONSCIOUS LIVING* D'ADRIAN BROWN**

BY

MENSAH AYELE NADEGE DORCAS

(Stud. ID 10804494)

UNDER THE SUPERVISION OF

DR. C.K.M. BADASU

THIS TRANSLATION PROJECT IS SUBMITTED TO THE SCHOOL OF
GRADUATE STUDIES, UNIVERSITY OF GHANA, IN PARTIAL
FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR THE AWARD OF THE
MASTER OF ARTS DEGREE IN TRANSLATION

OCTOBER, 2020

DECLARATION

I, Mensah Ay  l   Nad  ge Dorcas, the undersigned, do hereby certify that this work is my original work and that no part of it has been published for the award of a certificate, to my knowledge, I am solely responsible for any shortcomings that may be found in this work, which I submit with the approval of my supervisor.



27th October, 2020

Signature of Student:

Date:

I, Dr, C.K.M. BADASU, the undersigned, hereby certify that the preparation and presentation of this work herein have been carried out according to laid down procedure of projects prescribed by the University of Ghana.



27th October, 2020

Signature of Supervisor

Date:



DEDICATION

This project work is dedicated to my father, Mensah Barnabé, and my dear mother, Mensah Eliane.



ACKNOWLEDGMENTS

I wish to express my deep gratitude to Dr C.K.M Badasu who agreed to supervise my work.

I take this opportunity to thank the French Department of University of Ghana.

I bless my parents for giving me the opportunity to study, especially my father who has always been available to advise me and supply some documents for my research for this project work.

Many thanks to Dr Moses Nintai, for his precious recommendations to perfect this project work.

I would also like to give a special thanks to all the lecturers who trained us this year.



TABLE OF CONTENTS

Declaration	ii
Dedication	iii
Acknowledgment	iv
Table of contents	v
Abstract	vi
Chapitre Un : Introduction	
Contexte du Projet.....	1
Problématique.....	3
Objectifs de la recherche	4
Justification du choix du sujet et du texte	4
Questions de recherche.....	5
Revue de littérature	6
Approche théorique adoptée pour le sujet	11
Organisation du projet.....	11
Chapitre Deux : Présentation du texte original et Traduction du corpus	
Présentation du texte original	13
Traduction du corpus: Français-Anglais	14
Chapitre Trois : Analyse structurée des problèmes de traduction	
Problèmes principaux	69
Problèmes secondaires	75
<i>Conclusion</i>	77
<i>Glossaire</i>	79
Bibliographie.....	84

ABSTRACT

In this project work, we have examined the problem of equivalence raised by the translation of a pragmatic text. We have defined equivalence and its importance in translation and the difficulties encountered by the translator in achieve a faithful translation of a pragmatic text which combines technical terms and cultural expressions. Our work is based on the translation of an extract of the book entitled *Health Conscious Living* written by Adrian Brown. Two main problems have been discussed after the translation of this pragmatic text: equivalence problems related to the speech chosen by the author, and equivalence problems related to the cultural aspects in the source text. The choices made to translate this text were based on several techniques of translation defended by translation theorists to reach adequacy and transfer the essential ideas and intention of the author of the original text into the target language. Other minor challenges, such as ambiguity, encountered during the translation have been analyzed in this work.

Keywords: equivalence, pragmatic text, faithful translation, intention of the author, adequacy.

RÉSUMÉ:

Dans le cadre de ce projet, nous avons examiné le problème d'équivalence soulevé par la traduction d'un texte pragmatique. Nous avons défini l'équivalence et son importance dans la traduction ainsi que les difficultés rencontrées par le traducteur pour produire une traduction fidèle d'un texte pragmatique qui réunit des termes techniques et des expressions culturelles. Notre travail s'est appuyé sur la traduction d'un extrait du livre intitulé *Health Conscious Living* écrit par Adrian Brown. Deux problèmes principaux ont été abordés suite à la traduction de ce texte pragmatique : les problèmes d'équivalence liés au discours choisi par l'auteur, et les

problèmes d'équivalence liés aux aspects culturels dans le texte source. Les choix effectués pour la traduction de ce texte se sont basés sur plusieurs techniques de traduction défendues par les théoriciens de la traduction pour atteindre l'adéquation et transférer les idées essentielles et l'intention de l'auteur du texte original dans la langue cible. D'autres défis mineurs, tels que l'ambiguïté, rencontrés lors de la traduction ont été analysés dans ce travail.

Mots-clés : équivalence, texte pragmatique, traduction fidèle, intention de l'auteur, adéquation.



CHAPITRE UN : INTRODUCTION

Contexte du Projet

La traduction comme acte de communication devient nécessaire lorsqu'il y a barrière linguistique entre des interlocuteurs. Pour faciliter la communication entre les deux, la traduction doit être faite pour assurer qu'ils se comprennent ; d'où l'importance de la notion de fidélité. Pergnier (1980, p.26) nous apprend que « traduire consiste à remplacer un message (ou une partie de message) énoncé dans une langue par un message équivalent énoncé dans une autre langue ». Selon Roda et Pergnier (1987, p.392), « la notion d'équivalence est un concept clé de la pratique comme de la théorie de la traduction ». En effet, Pergnier souligne l'importance de l'équivalence en traduction en faisant observer que toute traduction vise l'équivalence car le critère le plus fiable pour juger de la qualité d'une traduction est bien sa fidélité au texte source. Atteindre l'équivalence est donc le but visé par toute activité traduisante. Néanmoins cette tâche peut s'avérer plus ou moins difficile selon la différence des langues, la différence des cultures ou encore les types de textes rencontrés. Notre étude s'intéresse aux problèmes d'équivalence liés au type de texte à traduire.

Les traducteurs ont eu à faire une distinction entre traduction littéraire et traduction technique au fil du temps, et le type de traduction à faire dépend du contenu du texte source. Mounin(1963), dans la préface de son livre *Les problèmes théoriques de la traduction*, parlant des traducteurs a dit : « Nous ne sommes même pas sûrs de nous entendre entre nous: «les techniques», comme nous disons dans notre jargon, envient les "littéraires", parce que les littéraires n'ont pas de difficultés de vocabulaire, et les littéraires envient les techniques, parce que les techniques n'ont que des difficultés de vocabulaire. »(p.3)

En effet, la traduction technique, c'est-à-dire de textes tels que les rapports, manuels, instructions et autres, se focalise plus sur le vocabulaire qui doit être exact, que sur l'esthétique. Ce genre de traduction requiert des connaissances sur le domaine traité. La traduction technique est caractérisée par sa précision, sa concision, son objectivité. Le traducteur souhaite communiquer un message fiable et véritable, et a souvent le désir de convaincre le récepteur du message.

En revanche, la traduction littéraire, de romans ou poèmes, par exemple, requiert du traducteur des compétences stylistiques, une certaine créativité et des connaissances culturelles. Elle se distingue par opposition à la traduction technique par moins de précision et de concision, sa subjectivité, le désir d'émouvoir le récepteur du message et l'accent mis sur l'effet produit par le message.

Ainsi, il y a plus d'éléments culturels dans le texte littéraire dont le traducteur doit tenir compte lors de la traduction. L'auteur accorde la priorité à l'effet de son texte, et le traducteur doit faire de même dans sa traduction du texte. La notion de fonctionnalité selon Hutardo Albir défend ce point de vue en stipulant que la traduction doit veiller à reproduire l'effet voulu par l'auteur du texte source quand bien même le sens devrait être quelque peu modifié. Cette notion joue un grand rôle dans la traduction littéraire qui comporte souvent des expressions culturelles.

La théorie du skopos de Vermeer indique également que l'on traduit toujours dans le but de produire un texte cible dans un contexte particulier, une culture particulière et pour un public. Ces approches accordent un grand respect à la culture du public cible. Or, le respect de la dimension culturelle complique fortement la question d'équivalence en traduction littéraire.

Les textes techniques, comme nous l'avons fait remarquer plus haut, quant à eux, sont dénués

de traits culturels et visent la précision, ce qui nécessite donc le rejet de l'approche fonctionnaliste pour ce type de traduction.

En dehors de ces deux types de textes (littéraires et techniques), nous assistons de plus en plus de nos jours à l'affluence de textes pragmatiques. Ces textes peuvent traiter de sujets purement techniques, tels que l'informatique ou la santé. Cependant, pour des raisons de vulgarisation, afin de les rendre accessibles au plus grand nombre, ils sont rédigés de manière non plus dense et pleine de mots techniques que personne ne peut comprendre sans être du domaine, mais de manière plutôt agréable à lire et dans un discours de tous les jours. Ce nouveau genre de textes « techniques » suscite un dilemme pour le traducteur, confus entre domaine de spécialité et discours informel, voire improbable et riche en expressions purement culturelles. Assurer l'équivalence dans un texte pragmatique qui mélange des mots et expressions techniques avec des expressions culturelles crée un problème de traduction qui est l'objet de notre projet de recherche.

Problématique

Le sujet « Les problèmes d'équivalence dans la traduction du texte pragmatique » pose le problème du choix de l'approche de traduction que le traducteur doit adopter face aux textes pragmatiques. Une fois que les considérations culturelles entrent en compte, le traducteur ne doit pas se limiter aux considérations sémantiques pour traduire le texte. Les considérations sémantiques se réfèrent au sens qui selon Hutardo Albir est « une synthèse non-verbale opérée par le processus de compréhension qui se situe lui-même au carrefour des références linguistiques et non-linguistiques » (1990, 114). Or Chaque langue fait partie de la culture d'une communauté réceptrice. En matière de culture, l'équivalence purement linguistique ne s'applique pas. Comment résoudre les problèmes d'équivalence lors de la traduction d'un texte

pragmatique pour en conserver les caractéristiques dans le texte traduit ? Que doit faire le traducteur face à un texte pragmatique, c'est-à-dire un texte technique qui comporte des expressions culturelles? Doit-il opter pour une équivalence dynamique en reproduisant le langage employé tel qu'il serait dit dans la langue cible ? Ou devrait-il choisir de traduire dans une langue de spécialité propre au domaine du texte? Autrement dit, le traducteur doit-il donner la priorité aux principes de traduction liés aux textes techniques, ou aux principes de traduction qui s'appliquent aux textes littéraires ?

Objectifs de la recherche

▪ Objectif général

L'objectif général de ce travail est de mettre en évidence les problèmes d'équivalence qui se présentent au cours de la traduction du livre de Adrian Brown (2010) intitulé *Health Conscious Living*, qui est un texte de type pragmatique, et proposer une manière pertinente de résoudre ces problèmes.

▪ Objectifs spécifiques

Les objectifs spécifiques de ce projet de recherche sont :

- ✓ Traduire le texte source de l'anglais vers le français
- ✓ Identifier les problèmes rencontrés par le traducteur dans sa tentative de produire un message équivalent à l'original
- ✓ Trouver des techniques pour traduire au mieux ce type de texte
- ✓ Analyser les difficultés rencontrées lors de la traduction du texte source

Justification du choix du sujet et du texte

- Justification du choix du sujet

Les textes à traduire se regroupent normalement en textes littéraire ou technique. Pour traduire ces types de texte, les traducteurs accordent la priorité, d'une part, à l'effet produit par le texte original sur le lecteur du texte, de l'autre, ils accordent la priorité à la reproduction précise et fiable de l'information du texte original. Très peu d'études ont porté sur les types de textes techniques où figurent aussi des mots et des expressions qui ne font pas partie de la langue de spécialité liée au domaine du texte. Cependant, on rencontre de plus en plus ce genre de texte, désigné comme textes pragmatiques. La raison en est que les scientifiques veulent rendre accessibles leurs connaissances à un public large et moins averti sur leur domaine. Le défi que représente le choix de l'approche à adopter pour atteindre l'équivalence lors de la traduction de ce type de texte justifie le choix de notre sujet.

□ Justification du choix du texte

Le texte qui fait l'objet de notre étude s'intitule *Health Conscious Living*, écrit par Adrian Brown. Il s'agit d'un texte du domaine médical, qui informe sur les méthodes à adopter pour être en bonne santé et éviter certaines maladies. L'intérêt de ce texte réside dans le fait qu'il est tout aussi riche en termes techniques du domaine médical qu'en expressions typiquement américaines (culturelles), comme la plupart des textes de vulgarisation. Ce qui fait sa particularité est la diversité des discours qui s'y trouvent. Il est donc approprié pour traiter du sujet du problème d'équivalence dans la traduction du texte pragmatique.

Questions de recherche

Question centrale

Comment résoudre les problèmes d'équivalence lors de la traduction d'un texte pragmatique pour en conserver les caractéristiques dans le texte traduit?

Questions secondaires

- Quels sont les problèmes d'équivalence que pose le texte d'Adrian Brown au

traducteur?

- Quelle approche pratique adopter pour mieux résoudre ces problèmes?

Revue de littérature

Le sujet soumis à notre étude comporte des aspects qui ont fait l'objet de recherches antérieures. Plusieurs traducteurs et linguistes ont eu à traiter les différents thèmes de notre sujet. Au nombre de ces auteurs se trouvent ceux qui ont parlé de l'équivalence en traduction, des domaines et discours propres aux textes et des approches de traduction. Cette revue de littérature présente des articles et ouvrages qui portent sur notre travail et souligne les observations pertinentes à notre sujet, ainsi que nos remarques, avis et apports.

Equivalence :

Pergnier (1980) a fait remarquer que « En matière de traduction, comme en toute chose, il n'est possible d'apprécier une performance qu'en fonction du but poursuivi. Or il n'est pas douteux que toute traduction, quelle que soit la façon dont elle opère, vise l'équivalence, au niveau du contenu informatif d'un texte traduit avec un texte original. » (Pergnier 1980, p 47). Pergnier reconnaît donc l'importance de l'équivalence en traduction, en jugeant que toute traduction doit se baser sur la recherche de l'équivalence. Cette affirmation se limite néanmoins à l'équivalence de sens en ce qui concerne le contenu informatif. Il insiste néanmoins sur le fait qu'il est de plus en plus reconnu que la traduction n'est pas la recherche d'équivalences statiques au niveau des signes et de leurs signifiés mais qu'il s'agit d'un phénomène pragmatique mettant en jeu des facteurs extralinguistiques dynamiques. (Roda & Pergnier 1987 p. 392). Dubois *et al* (1973 p. 490) ajoutent la notion de style à celle de sens dans l'équivalence en traduction au travers de leur définition de la traduction : « Traduire, c'est énoncer dans une autre langue (ou langue cible) ce qui a été énoncé dans une langue source, en conservant les équivalences sémantiques et stylistiques.

L'équivalence en traduction est difficile à atteindre car elle peut être de différents ordres : équivalence de sens, de forme, de style, de registre, de discours et même de domaine. Koller (cité dans Despoina 2013, p.4) distingue d'ailleurs 5 types différents d'équivalences: (a) l'équivalence dénotative portant sur le contenu extralinguistique d'un texte, (b) l'équivalence connotative portant sur les choix lexicaux, (c) l'équivalence textuelle-normative portant sur les types de texte, (d) l'équivalence pragmatique portant sur le destinataire du texte ou du message, et (e) l'équivalence formelle portant sur la forme et l'esthétique du texte. L'équivalence pragmatique est celle sur laquelle se concentrera notre traduction car elle est liée au type de texte pragmatique. Il faut noter néanmoins que la plupart des traductions tiennent compte d'une variété de facteurs pour atteindre l'équivalence parfaite du texte cible au texte source.

Domaine et discours de texte:

Les textes pragmatiques sont souvent issus d'un domaine de spécialité car ils sont bien souvent des textes techniques empreints de marques culturelles. Poudat, Cleuziou et Clavier (2006, p.62), dans leur étude sur la classification des textes en domaines et genre remarquent que les domaines de textes sont souvent empreints de particularités stylistiques :

Pourtant, il semble qu'à l'instar des genres, les domaines sont susceptibles d'entraîner des régularités stylistiques. Prenons par exemple le cas du discours scientifique : la pratique sociale de la « communication scientifique » a donné lieu à la création d'un ensemble de genres tant écrits qu'oraux (articles, actes, présentations de conférence, etc.), dans laquelle on retrouve des " domaines " correspondants aux différentes aires de l'activité scientifique (médecine, économie, recherche d'information, informatique,

etc.). L'ensemble des productions de cette pratique communicative, qui partagent des propriétés linguistiques communes, forme ce que l'on appelle le " discours scientifique".»

Geneviève Maréchal (1989), allant dans le même sens, note que la traduction spécialisée porte sur un domaine précis de l'activité humaine et son apprentissage porte sur l'acquisition du vocabulaire propre au domaine traité mais aussi les expressions et les tours particuliers à la langue de spécialité en cause. Pour traduire un texte spécialisé, il est donc fortement conseillé d'avoir des connaissances dans le domaine de spécialité lié au texte original. Boulanger (cité dans Martins-Baltar 1995 p. 11), en parlant des unités complexes et phraséologiques dit que

: « Pour ce qui est des domaines de spécialité, 80% de la masse des termes répertoriés dans une sphère de la connaissance sont constitués de syntagmes terminologiques. »

De ce qui précède, la traduction technique est donc faite à travers un langage technique. Ce langage devrait donc ressortir dans la traduction des textes pragmatiques également car ils comportent des termes techniques.

Approches de traduction : Delisle (1980, p.16 ; 23) appelle « pragmatique » un texte ni tout à fait littéraire, ni tout à fait technique. Il considère la traduction comme une réexpression de l'originale et estime que le traducteur doit tenir compte de l'origine du texte à réexprimer, de sa nature et du public visé. La traduction de textes pragmatiques est un art de réexpression fondé sur les techniques de rédaction. Pour lui, on ne traduit pas une langue, mais un discours. Le Dizez (2003, p 61) également décrit le texte pragmatique ainsi:

...le texte dit pragmatique fait souvent appel à ce que Jakobson appelle la fonction poétique du langage. Même le texte le plus informatif, du simple fait qu'il est un objet linguistique, en appelle à notre sensibilité linguistique, au plaisir, sinon à l'émotion, que nous ressentons devant un texte cohérent, une écriture juste au sens où elle serre son sujet au plus près (pour dire les choses autrement, le style « serré », pour des raisons différentes, des textes scientifique et juridique produit un effet que l'on peut qualifier de poétique : la recherche de l'adéquation maximale entre l'idée et l'expression de cette idée n'est pas si éloignée de la démarche poétique proprement dite).

Sa description du texte pragmatique fait ressortir l'aspect technique et poétique de ces textes. Il parle même d'effets produits par les textes. Or en terme de traduction poétique, l'approche fonctionnaliste est proposée par Hurtado Albir (1990). Elle affirme en effet que la fonctionnalité découle de la contextualisation et du dynamisme de l'équivalence en traduction qui, lui aussi, dépend du type de texte, des objectifs de la traduction, et des contraintes de la langue et du milieu d'arrivée. L'approche fonctionnaliste priorise l'effet quelquefois au détriment du sens. Or le sens exact est très important dans la traduction de termes techniques, et le texte pragmatique regroupe aussi bien, si l'on considère la description de Le Dizé, des aspects techniques que poétiques. D'où la difficulté à sélectionner une approche pour traduire ce type de texte. Pour couper court à ce dilemme que représentent les textes pragmatiques qui sortent de la distinction commune textes littéraires ou textes techniques pour se poser en mélange des deux, certains traducteurs préfèrent éviter la question. Durieux (2000 p. 13 ; 25), par exemple, défend la primauté de la démarche de la recherche documentaire en traduction professionnelle. Pour elle, traduire c'est interpréter le sens du texte original et en générer une adaptation pour le lecteur final. Elle ajoute que: « Dans cette vision holiste de la traduction, il n'y a guère de place

pour une taxinomie des textes, ni même pour la dichotomie classique : traduction littéraire versus traduction technique. Il serait en effet bien arbitraire de poser une cloison entre les deux.

»Dans ce cadre, le traducteur ne recherche pas des correspondances de langues mais des équivalences de discours. Le traducteur doit se demander comment le locuteur natif de la langue d'arrivée s'exprimerait de façon spontanée pour exprimer la même idée ou réalité. (p.16). Son approche priorise alors le type de discours et non pas l'effet par rapport à l'approche fonctionnaliste.

L'approche fonctionnaliste d'Amparo Hurtado Albir, va dans le même sens que l'approche de Vermeer. Selon Vermeer (cité dans Rakovà 2014), le principe dominant de toute traduction est sa finalité (skopos). Les différents objectifs de traduction déterminent les différentes stratégies de traduction possibles pour un même texte. L'adéquation dans le domaine de la traduction d'un texte de départ se réfère au rapport qui existe entre le texte traduit et le texte original en tenant compte du skopos poursuivi par le processus de traduction. Ainsi pour lui toute traduction se fait en fonction du public visé par le traducteur du texte. Ce public est généralement déterminé par l'auteur ou le client (celui qui sollicite la traduction). Les textes de type pragmatiques visent généralement un public plus large, ce qui rend la théorie du skopos une théorie qui pourrait leur convenir pour la traduction. La difficulté qui se pose néanmoins en adoptant cette théorie demeure toujours la présence de termes techniques qui ne devraient pas être modifiés afin de poursuivre le skopos (but) de l'auteur. Une théorie de la traduction qui s'applique aux textes techniques et pragmatiques est celle de l'équivalence dynamique dont Nida et Taber (1982) sont les fondateurs en traduction biblique. Cette approche de traduction veut que le message du texte original soit transporté dans la langue du récepteur de telle sorte que la réponse du récepteur soit essentiellement la même que celle des récepteurs originaux. Dans ce type de traduction, la forme du texte original est souvent modifiée ; mais tant que le changement suit les règles de rétrotransformation dans la langue source, de cohérence

contextuelle dans le transfert, et de transformation dans la langue réceptrice, le sens du message est préservé et la traduction est fidèle.

Approches théoriques adoptées pour le Projet

Nous proposons d'adopter une approche éclectique, en respectant tout aussi bien les principes de la traduction dynamique de Nida & Taber que ceux de la théorie du skopos de Vermeer, et de la fonctionnalité de Hurtado Albir.

En effet, l'approche de la traduction dynamique nous permettra de donner la priorité à la transmission du sens en restant fidèle à la pensée de l'auteur. Les travaux des auteurs de cette approche, Nida et Taber étant pour basés sur la traduction de textes bibliques qui sont des textes pragmatiques pour la plupart, leur approche nous sera donc très utile pour notre traduction. De même l'approche du skopos nous aidera à prendre en compte les attentes du public. Dans le contexte du texte sous notre étude, nous présumons que le public représente toutes les catégories sociales. En effet, traduire, selon la théorie du skopos, consiste à produire un texte cible dans un but précis, pour un public ciblé, dans un contexte particulier. L'intérêt de cette théorie est qu'elle tient compte des différents types de textes, et des différentes fonctions du langage d'une langue à une autre. De même, lorsque nous serons en face d'expressions culturelles et dont la compréhension nécessitera la reproduction de l'effet produit sur les récepteurs du texte original, l'approche fonctionnaliste nous aidera à rendre au mieux l'effet recherché par l'auteur dans la langue d'arrivée.

Organisation du Projet

□ Méthodologie

Ce projet de recherche se base sur l'étude d'un corpus. Il s'agira de traduire le livre intitulé *Health Conscious Living* écrit par Adrian Brown. C'est un texte du domaine médical qui donne

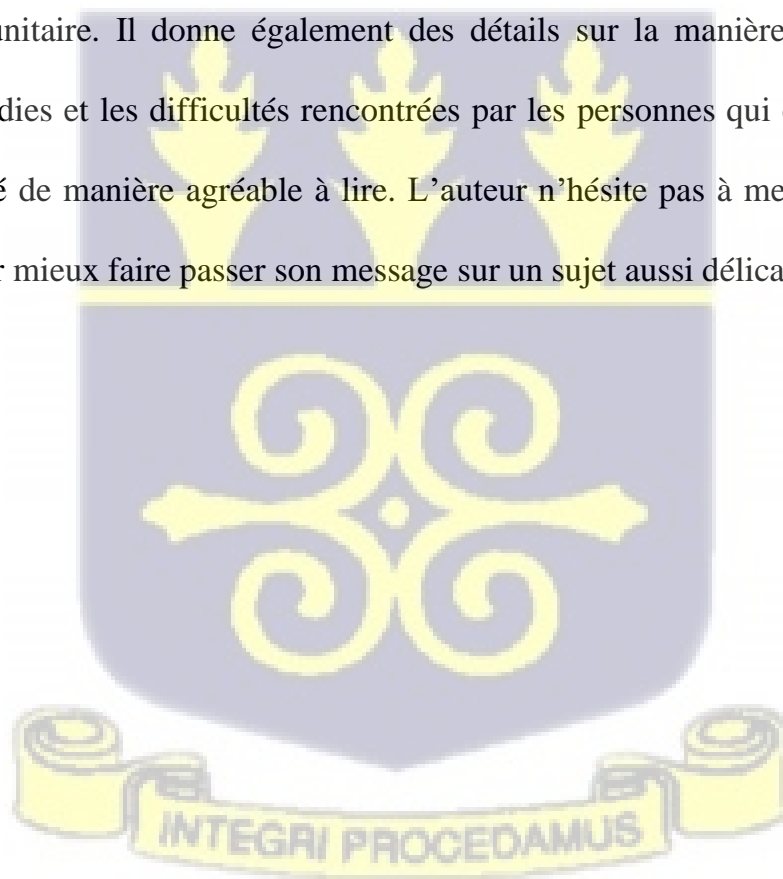
des conseils pour vivre sainement. Avant de traduire le document, nous procéderons à la recherche documentaire afin de rassembler les données, (livres, articles, les sources imprimées ou en ligne) concernant le sujet afin de nous informer sur ce qui a été fait avant nous. Puis nous traduirons le livre de l'anglais vers le français. Au cours de la traduction, nous identifierons les difficultés liées à l'équivalence dans un texte pragmatique, et nous appliquerons les techniques de traduction proposées par les théoriciens pour les résoudre. A l'aide d'exemples tirés du texte, nous ferons ressortir les problèmes d'équivalences qui se posent en présentant aussi bien le langage médical que le langage religieux et courant adopté. Nous prendrons en considération le public cible et la manière d'expression des locuteurs de la langue cible dans chaque type de discours pour rendre la traduction la plus fidèle possible. Nous expliquerons les choix de traduction que nous avons opérés pour ces exemples précis.

Plan

Le projet de recherche comporte une introduction générale, qui constitue le premier chapitre, deux autres chapitres, et la conclusion. Dans l'introduction, nous avons identifié et parlé d'un problème de traduction en basant notre discussion du problème sur les théories pertinentes de la traduction et l'étude des travaux antérieurs portant sur le problème. Le deuxième chapitre présente le texte source soumis à la traduction suivi du texte source et du texte traduit juxtaposés afin de faciliter la comparaison de l'original et la traduction ainsi que l'évaluation de la qualité de la traduction. Le troisième chapitre présente la discussion des difficultés rencontrées au cours de la traduction du texte source et comment nous les avons résolues. Ce chapitre est suivi de la conclusion et d'un glossaire.

CHAPITRE 2: PRESENTATION DU TEXTE ORIGINAL ET TRADUCTION ANGLAIS-FRANÇAIS DU CORPUS

Notre corpus est un extrait du livre « *Health Conscious Living* » écrit par Adrian Brown en 2010. Il s'agit d'un livre électronique gratuit qui prône l'effort personnel et délibéré d'adopter un mode de vie sain. L'auteur donne en douze chapitres des conseils pour être en bonne santé qui couvrent presque tous les domaines et activités qui touchent à l'homme. Notamment, il indique comment s'alimenter et détoxifier son corps, comment désinfecter sa maison de manière saine, comment éviter certaines maladies tels que les migraines et les problèmes cardiaques, et comment améliorer sa santé et renforcer son système immunitaire. Il donne également des détails sur la manière dont se créent certaines maladies et les difficultés rencontrées par les personnes qui en souffrent. Le livre est rédigé de manière agréable à lire. L'auteur n'hésite pas à mettre des touches d'humour pour mieux faire passer son message sur un sujet aussi délicat que la santé de l'homme.



<p>The Ten Commandments to Live Healthy</p>	<p>Les dix commandements pour vivre sainement</p>
<p>To live a healthy life is similar to God's Ten Commandments prescribed for holy living. The individual has the choice to obey them and enjoy holy happy living, or they can ignore them and perish. The Ten Commandments to live healthy is also a choice you can make by following them and enjoy vibrant, healthy happy life, or ignore them and live sick, unhappy miserable all your life. Healthy living is a choice, your choice.</p>	<p>On peut comparer le fait de vivre sainement à l'obéissance aux dix commandements de Dieu pour mener une vie sainte. L'Homme est libre de les respecter et de jouir d'une vie pieuse et heureuse, ou de les ignorer et périr. Les dix commandements pour vivre sainement représentent également un choix que tu peux faire : tu peux les respecter et jouir d'une vie vibrante, saine et heureuse, ou alors, tu peux les ignorer et vivre malade, malheureux et misérable toute ta vie. Vivre sainement est un choix, ton choix.</p>
<p>Nutrients: Thou shall consume into thy body only foods that are produced by plants to live healthy, and forbid everything that is produced in a plant. The first plant is a living organism that is God-made, but the second plant is a building that is man-made.</p> <p>The first plant produces living phytonutrients with potent antioxidants compounds in the form of vitamins and minerals that protect body cells from the damaging effects of Free Radicals.</p>	<p>La Nutrition : Tu ne mangeras que des aliments produits par des plantes afin de vivre sainement, et tu éviteras tout ce qui est produit dans une usine. La plante est un organisme vivant créé par Dieu, mais l'usine est un bâtiment construit par l'homme.</p> <p>Une plante produit des phytonutriments vivants avec de puissants composés antioxydants sous forme de vitamines et de minéraux qui protègent les cellules du corps des effets néfastes des radicaux libres.</p>

<p>Free Radicals are by-products of oxidative damages to the cells of the body, as a natural result of metabolism, or from our unhealthy lifestyle of fry foods, smoking and other poisons we put in our body.</p> <p>Free Radicals also come from the polluted environment, and the damage to the cells is associated with an increased risk of many chronic lifestyle diseases.</p> <p>Antioxidants such as vitamin C, carotenes and vitamin E reduce the damage caused by these radicals.</p>	<p>Les radicaux libres résultent des dommages oxydatifs subis par les cellules du corps. Ils sont une conséquence naturelle du métabolisme, ou de notre mode de vie malsain qui consiste à manger des aliments frits, fumer ou consommer d'autres aliments nocifs pour le corps.</p> <p>Les radicaux libres proviennent également de l'environnement pollué, et les dommages qu'ils causent aux cellules augmentent le risque de contracter de nombreuses maladies chroniques résultant de notre mode de vie.</p> <p>Les antioxydants tels que la vitamine C, les carotènes et la vitamine E réduisent les dommages causés par ces radicaux.</p>
<p>Balanced Diet: Thou shall have a balanced diet every day and live healthy. Yield not to the temptation to eat your meal up-side-down. For thy health sake, eat your heaviest meals between breakfast and lunch. Dinner and supper should be lighter than the others.</p> <p>Modern day eating is putting 1 in every 3 persons at risk of developing cancer at some time in their lives. Eating a balanced diet daily should consist of the following: seven</p>	<p>Une alimentation équilibrée : Tu auras une alimentation quotidienne équilibrée pour vivre sainement. Ne te laisse pas tenter par l'idée de changer l'ordre de tes repas en ce qui concerne la quantité. Pour ta santé, prends tes repas les plus lourds entre le petit déjeuner et le déjeuner. Le dîner et le souper doivent être plus légers que les autres repas.</p> <p>L'alimentation moderne expose, une personne sur trois au risque de contracter un cancer à un moment donné de sa vie. Un régime alimentaire équilibré au quotidien doit comprendre les éléments suivants :</p>

<p>to nine servings of whole grains; five to seven servings of fruits and vegetables; three to five servings of protein and one to three servings of fats and sugars.</p> <p>A serving is half of a measuring cup, or one of those small party plates. Eating the right way can turn back the hands of time, and change the way you think, look and feel. But even more important, can reverse the age-related macular degeneration of the body.</p>	<p>sept à neuf portions de céréales complètes, cinq à sept portions de fruits et de légumes, trois à cinq portions de protéines et une à trois portions de matières grasses et de sucres.</p> <p>Une portion correspond à la moitié d'une tasse à mesurer, ou à une petite assiette jetable. Une bonne alimentation peut te faire rajeunir et changer ta manière de penser, ton apparence et ton humeur. Mais plus important encore, elle peut inverser la dégénérescence maculaire du corps liée à l'âge.</p>
<p>Rest: Thou shall get quality and quantity sleep to live healthy. Get enough to refresh and rejuvenate your body. Studies have shown that when people get less than 6 or 7 hours of sleep each night, their risk for developing diseases begins to increase. Get a full night's rest of seven to nine hours whenever possible.</p> <p>Without adequate sleep, the immune system becomes weak, and the body becomes more vulnerable to infection and disease. To ensure quality sleep, your bed room environment should be quiet and dark for best resting experience. And you should not work in bed, unless it is "sexercise"</p>	<p>Se reposer: Tu auras un sommeil de qualité et suffisant pour vivre sainement. Dors assez pour régénérer et rajeunir ton corps. Des études ont démontré que les personnes qui dorment moins de 6 ou 7 heures par nuit voient leur risque de tomber malade augmenter. Dans la mesure du possible, repose-toi pendant sept à neuf heures la nuit.</p> <p>En l'absence d'un sommeil suffisant, le système immunitaire s'affaiblit et l'organisme devient plus vulnérable aux infections et aux maladies. Pour garantir un sommeil de qualité, ta chambre doit être calme et sombre. Enfin, tu ne travailleras pas au lit, à moins qu'il ne s'agisse "d'exercices sexuels".</p>

<p>Exercise: Thou shall move thy body daily for the many health benefits. The health benefits that are derived from exercise are unquestionable, yet the majority refuses to make the time to exercise the body.</p> <p>These are just some of the benefits to live healthy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stronger heart and lungs • Joint flexibility and muscle strength • Stronger bones to manage your rigorous activities • Acceptable weight management • Enhancing vibrant sex with your spouse • Increased energy • Increased self-esteem • Increased mental focus • Reduction of stress and improve your mood • Reducing risk of colon cancer • Reducing risk of heart attack • Reducing risk of gall bladder disease 	<p>Le sport : Tu feras du sport tous les jours pour obtenir de nombreux bienfaits pour la santé. Les bienfaits pour la santé qui découlent du sport sont incontestables, mais la plupart des gens refusent de prendre le temps de faire du sport.</p> <p>Voici quelques bienfaits du sport pour ta santé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un cœur et des poumons plus forts • La flexibilité des articulations et la force musculaire • Des os plus solides pour mener à bien tes tâches difficiles • La gestion du poids acceptable • L'amélioration de la vitalité des relations sexuelles avec ton conjoint • Une énergie accrue • L'augmentation de l'estime de soi • Une plus grande concentration mentale • La réduction du stress et amélioration de l'humeur • La réduction du risque de cancer du côlon • La réduction du risque de crise cardiaque • La réduction du risque de maladie de la vésicule biliaire
<p>Water: Thou shall drink five to eight glasses of water daily and live healthy. Two thirds of our body is made up of water, ninety five</p>	<p>L'eau : Tu boiras cinq à huit verres d'eau par jour pour vivre sainement. Deux tiers de notre corps est composé d'eau, quatre-vingt-quinze pour cent de notre cerveau</p>

<p>percent of our brain is water, ninety percent of the lungs consist of this substance and eighty two percent of the blood is just water. Do not take it lightly when they say water is life that is a fact. Drinking enough water to keep your cells hydrated can prevent headaches, reduce tiredness, improve concentration and increase short-term memory.</p>	<p>est constitué d'eau, quatre-vingt-dix pour cent des poumons sont constitués de cette substance et quatre-vingt-deux pour cent du sang n'est constitué que d'eau. Ne prend pas à la légère le fait que l'eau est la vie, c'est un fait. Boire suffisamment d'eau pour maintenir le niveau d'hydratation de tes cellules peut prévenir les maux de tête, réduire la fatigue, améliorer la concentration et augmenter la mémoire à court terme.</p>
<p>Detoxification: Thou shall cleanse that God given body of yours and live a healthy life. Because of toxic overload, you are often times feeling fatigue, sluggish, suffering from aches and pains, having skin problems, digestive problems, headaches and allergy symptoms. Detoxify your body of the accumulation of poisons that you get from almost everything you do, including the unhealthy foods you eat, the polluted air you breathe and the impure water you drink.</p>	<p>La détoxification:, Tu purifieras le corps que Dieu t'a donné pour vivre sainement. Tu ressens souvent de la fatigue, de la léthargie, des douleurs, des problèmes de peau, des problèmes digestifs, des maux de tête et des symptômes d'allergies, en raison de la surcharge toxique. Détoxifie ton corps de l'accumulation des toxines qui résulte de presque toutes tes activités, à savoir dans les aliments malsains que tu manges, l'air pollué que tu respires et l'eau impure que tu bois.</p>
<p>Sunlight: Thou shall get more sunlight on thy skin and live healthy. Researchers are</p>	<p>La lumière du soleil : Tu t'exposeras davantage au soleil pour vivre sainement. Les chercheurs</p>

<p>now starting to recognize the importance of sunlight for a healthy lifestyle.</p> <p>Vitamin D is absorbed naturally from the sun. It's necessary for healthy bones, muscles, and cells. It also helps the body absorb and use phosphorus and calcium. If we are exposed to sunlight for 15 to 20 minutes a day, we can absorb about 10,000-15,000 IU of Vitamin D each day.</p>	<p>commencent maintenant à reconnaître l'importance de la lumière du soleil pour un mode de vie sain.</p> <p>Le soleil nous procure naturellement de la vitamine D. Cette vitamine est essentielle à la santé des os, des muscles et des cellules. Elle aide également l'organisme à absorber et à utiliser le phosphore et le calcium. Une exposition au soleil de 15 à 20 minutes par jour permet d'absorber environ 10 000 à 15 000 UI de vitamine D chaque jour.</p>
<p>Laughter: Thou shall laugh out loud every day because it is good for you. If you want to effectively manage stress, laugh more. You can laugh even when there is nothing to laugh about. Laughter benefits the health of the mind and soul. New research has shown that laughter can flush clots, cholesterol and inflammation from the body.</p> <p>Laughter has similar health benefits to exercise. When we laugh, our facial muscles stretch and there's an increased heart rate and blood flow. We breathe more deeply, taking in large amounts of oxygen, to cleanse the system and activate many health benefits.</p>	<p>Le rire : Tu riras à gorge déployée tous les jours car cela te fera du bien. Si tu veux gérer efficacement le stress, rie davantage. Tu peux rire même quand il n'y a pas de quoi rire. Le rire est bénéfique pour la santé de l'esprit et de l'âme. De nouvelles recherches ont montré que le rire peut éliminer les caillots, le cholestérol et les inflammations du corps.</p> <p>Le rire a des répercussions sur la santé similaires à celles du sport. Lorsque nous rions, les muscles de notre visage s'étirent et notre rythme cardiaque et notre circulation sanguine augmentent. Nous respirons plus profondément, en absorbant de grandes quantités d'oxygène, ce qui nettoie le système et entraîne de nombreux bienfaits pour la santé.</p>

<p>Endorphins, a natural pain relieving hormone, are released during laughter. Endorphins created by laughter reduce cravings for food, alcohol and drug addictions. Endorphins are also believed to reduce stress and slow down the process of aging.</p>	<p>Les endorphines, hormones naturelles qui soulagent la douleur, sont libérées pendant le rire. Les endorphines créées par le rire réduisent les envies de nourriture, d'alcool et de drogue. Il semblerait également que les endorphines réduisent le stress et ralentissent le processus de vieillissement.</p>
<p>Socialize: Thou shall spend quality and quantity time with friends and family and live healthy. Health and happiness are brother and sister; they operate like hand in glove. If you have friends and loved ones around you, it can make the difference in living longer and healthier life.</p> <p>Several studies report that there are fewer colds, lower blood pressure and lower heart rates among those with strong social ties. We are created natural social beings, which is why marriage, perhaps the strongest tie, adds years to life expectancy.</p>	<p>Aie une vie sociale: Tu passeras beaucoup de moments de qualité avec tes amis et ta famille pour vivre sainement. La santé et le bonheur sont étroitement liés l'un à l'autre ; ils vont de pair. La présence d'amis et de proches dans ton entourage peut t'aider à vivre plus longtemps et plus sainement.</p> <p>Plusieurs études indiquent que les personnes qui ont des proches et des amis souffrent moins de maladies telles que le rhume, la tension artérielle et la tachycardie. Nous sommes des êtres sociaux de nature, c'est pourquoi le mariage, qui est sans doute le lien le plus fort, allonge l'espérance de vie de plusieurs années.</p>
<p>Meditation: Thou shall meditate day and night to maintain your mental health and emotional well-being. I leave this health commandment for last, but it's the most</p>	<p>La méditation : Tu méditeras jour et nuit pour préserver ta santé mentale et ton bien-être émotionnel. Ce commandement de vie saine est le dernier, mais le plus important. En termes simples, la méditation est</p>

<p>important. Simply put, meditation is a discipline thought that focus on one single object for a period of time.</p> <p>Just like how we rest and cleanse our physical body, we need to mentally detox our mind from the mental clutter, messages and information we have been consistently bombarded with throughout the day. It's refreshing to spend a time of quiet, still reflective moment where we can commune with our God, so we can hear from and learn to surrender every situation to His control.</p>	<p>l'art de focaliser sa pensée sur un seul objet pendant un certain temps.</p> <p>Tout comme nous nous reposons et nettoyons notre corps, nous devons dépolluer mentalement notre esprit de la charge mentale, des messages et des informations dont nous avons été constamment bombardés tout au long de la journée. Il est rafraîchissant de passer un moment de calme et de réflexion où nous pouvons communier avec notre Dieu, afin de l'écouter et d'apprendre à abandonner chaque situation à son contrôle.</p>
<p>Ten Healthy Living Tips</p>	<p>Dix conseils pour vivre sainement</p>
<p>If you are healthy, you probably will be happy, and if you are healthy and happy, you have all the wealth you need, even if it is not all you want. These ten healthy living tips are easy to adopt into your healthy living lifestyle. You do not stand a chance to be healthy and happy if you ignore the Ten Commandments to live healthy.</p>	<p>Si tu es en bonne santé, tu seras probablement heureux, et si tu es en bonne santé et heureux, tu as tout ce dont tu as besoin, même si ce n'est pas tout ce que tu veux. Ces dix conseils pour vivre sainement sont faciles à appliquer dans ton mode de vie sain. Tu n'as aucune chance d'être en bonne santé et d'être heureux si tu ignores les dix commandements pour vivre sainement.</p>
<p>1 Laugh out loud daily. Laughter is medicine for your body. It is internal jogging exercise for the organs. Laughing is one of the most</p>	<p>1 Rie à gorge déployée tous les jours. Le rire est un remède pour ton corps. C'est un exercice de jogging interne pour les organes. Rire est l'une des choses les</p>

<p>powerful beneficial things you can do. Children laugh on an average, 10,000 times per week. Adults on average laugh five time per week. Laughing stimulate the entire immune system. Laugh every day as often as you can even if you have nothing to laugh about. You will feel better and be healthier.</p>	<p>plus puissantes et les plus bénéfiques que tu puisses faire. Les enfants rient en moyenne 10 000 fois par semaine. Les adultes rient en moyenne cinq fois par semaine. Le rire stimule l'ensemble du système immunitaire. Rie tous les jours aussi souvent que tu peux le faire, même si tu n'as pas de raison de rire. Tu te sentiras mieux et seras en meilleure santé.</p>
<p>2 Stop Smoking. Every cigarette you smoke is one day shortening of your Lifespan. Smoking is a down and out unhealthy habit that affects not only your health, but even worse, the health of others around you. A pity on your children if you smoke around them.</p>	<p>2 Arrête de fumer. Chaque cigarette que tu fumes réduit d'un jour ton espérance de vie. Fumer est une habitude malsaine et appauvrissante qui affecte non seulement ta santé, mais pire encore, la santé des personnes qui t'entourent. Quel dommage pour tes enfants si tu fumes en leur présence.</p>
<p>3 Reward Yourself For Action. After you have accomplished a task or achieved an objective, treat yourself with something special or unusual. Something that you will remember at least for a long time.</p>	<p>3 Récompense-toi. Lorsque tu accomplis une tâche ou tu atteins un objectif, offre-toi quelque chose de spécial ou d'inhabituel. Quelque chose dont tu te souviendras pendant longtemps.</p>
<p>4 Set Realistic Goals. But don't limit or underestimate your capability or potential to surprise yourself. You are capable of far more than you can imagine. The first thing you need is the right mind set to achieve</p>	<p>4 Fixe-toi des objectifs réalistes. Mais ne limite pas ou ne sous-estime pas ta capacité ou ton aptitude à te surprendre. Tu es capable de bien plus que ce que tu peux imaginer. La première chose dont tu as besoin, c'est d'avoir le bon état d'esprit pour parvenir à un</p>

<p>success beyond your wildest dreams. You will be able even to perform the impossible.</p>	<p>succès incroyable. Tu seras même capable de réaliser l'impossible.</p>
<p>5 Stay Motivated. Enjoy what you are doing and make it fun. Find all the good reasons why you are doing it. It is another way of finding your purpose in life, when you find yourself doing something that you really love and enjoy. Passion and purpose go hand in glove. When you find your purpose, you are automatically motivated every day.</p>	<p>5 Reste motivé. Apprécie ce que tu fais et rends-le amusant. Trouve toutes les bonnes raisons pour lesquelles tu le fais. Une autre façon de trouver ton but dans la vie est de faire une chose que tu aimes et apprécies vraiment. La passion et le but vont de pair. Lorsque tu trouves ton but dans la vie, tu seras automatiquement motivé au quotidien.</p>
<p>6 All ten healthy living tips have the same objective for your health. Keep healthy snacks around. Replace all those sugary, salty and unhealthy artificialflavored snacks with natural nutritional ones. Snacking healthy is crucial to stay healthy, manage your weight and at the same time enjoy what you eat</p>	<p>6 Les dix conseils pour vivre sainement visent tous le même objectif pour ta santé. Garde des collations saines à portée de main. Remplace tous ces en-cas sucrés, salés et malsains à saveur artificielle par des en-cas naturels et nourrissants. Il est essentiel de grignoter sainement pour rester en bonne santé, gérer son poids et en même temps apprécier ce que l'on mange.</p>



<p>7 Don't fight stress by eating. Instead, learn to relax. Try some of those deep breathing Exercises, lie on your back if possible during which you close your eyes, consciously relax every muscle of your body from your face down to your toes, and focus on your breathing for 5 to 20 minutes each day. You can also listen to de-stressing CDs: With a headphone, use this specially created music or words that are designed to stimulate the brain, release healing hormones, and dramatically release stress that has been frozen and encapsulated in the body.</p>	<p>7 Ne mange pas pour combattre le stress. Apprends plutôt à te détendre. Essaie certains de ces exercices de respiration profonde. Allonge-toi si possible sur le dos et ferme les yeux, relâche consciemment tous les muscles de ton corps, du visage jusqu'aux orteils, et concentre-toi sur ta respiration pendant 5 à 20 minutes chaque jour. Tu peux également écouter des CD de relaxation : A l'aide d'un casque, profite de cette musique ou de ces mots spécialement créés pour stimuler le cerveau, libérer des hormones antistress et évacuer de façon spectaculaire le stress qui est resté longtemps dans ton corps.</p>
<p>8 Limit sugary and caffeinated beverages. That's a recipe combination of progressive health deterioration. Moderate caffeine consumption doesn't seem to be harmful for most people. But recent studies suggest that when men who have both high blood pressure and a family history of hypertension drink a lot of caffeinated beverages while under job stress, they may experience a dangerous rise in blood pressure.</p>	<p>8 Ne bois pas trop de boissons sucrées et caféinées. C'est un mauvais mélange qui détériore progressivement la santé. Une consommation modérée de caféine ne semble pas être nocive pour la plupart des gens. Toutefois, des études récentes suggèrent que lorsque des hommes qui souffrent à la fois d'hypertension et qui ont des antécédents familiaux d'hypertension boivent beaucoup de boissons caféinées alors qu'ils sont stressés par leur travail, ils peuvent connaître une hausse dangereuse de leur pression artérielle.</p>

<p>9 Eat more fruits and veggies. More fruits and vegetables in your diet to replace all that carb. To help cure and prevent chronic diseases, fruits and especially vegetables are crucial. Vegetables especially have the antioxidants, minerals, and phytonutrients in the correct combination that help keep the blood sugar in balance, create better energy in the body, and along with fruits build a strong immune system.</p>	<p>9 Mange plus de fruits et de légumes. Consomme plus de fruits et de légumes au lieu de tous ces glucides. Les fruits et surtout les légumes sont essentiels pour aider à soigner et à prévenir les maladies chroniques. Les légumes en particulier contiennent les antioxydants, les minéraux et les phytonutriments nécessaires pour réguler le niveau de sucre dans le sang, produire une meilleure énergie dans l'organisme et, associés aux fruits, ils renforcent le système immunitaire</p>
<p>10 These are the ten healthy living tips. Don't skip meals. Better to have small regular meals several times throughout the day rather than one big plate to make up for those you have missed. This habit is also a very effective way to manage your weight.</p>	<p>10 Voici les dix conseils pour vivre sainement. Ne saute pas de repas. Il vaut mieux prendre de petits repas réguliers plusieurs fois dans la journée plutôt qu'une grande assiette pour compenser ceux que tu as manqués. Cette habitude est également un moyen très efficace de contrôler ton poids.</p>
<p>Healthy Living Guide: 10 Foolproof Tips for Living Healthy</p>	<p>Le guide de vie saine : 10 conseils avisés pour vivre sainement</p>
<p>Healthy living guide outlines ten undeniably easy tips how to take your health to the next level by simply applying them to your daily routine. Living a healthy life is not half as difficult as many may think it is. The time you take to address matters of your health</p>	<p>Le guide de vie saine présente dix conseils faciles à appliquer qui amélioreront ta santé si tu les mets en pratique dans ta vie quotidienne. Vivre sainement n'est pas aussi difficile que beaucoup le pensent. Le temps que tu prends pour t'occuper de ta santé indique la valeur que tu accordes à cet aspect important de la vie.</p>

<p>determines how much you value that all important aspect of life. Start now to turbo charges your health with the following tips:</p>	<p>Commence dès à présent à booster ta santé grâce aux conseils suivants :</p>
<p>1 Take a nap. A five minute nap can work wonders, as you rejuvenate and recharge those tired nerves. Short naps are beneficial because they give us just enough rest for us to still function at our best and get us through the rest of the day.</p> <p>2 Don't work in bed. Your bed is for two purposes only, sex and sleep. In your bed, your mental emotions should be at work for an enjoyable loving encounter with your spouse and/or anticipating a good night's sleep.</p> <p>3 Get a full night's rest whenever possible. Lack of adequate rest has been shown to have links with the onset of major lifestyle diseases. Without adequate sleep, the immune system becomes weak, and the body becomes more vulnerable to infection and disease. To ensure quality sleep, your room environment should be quiet and dark for best resting experience.</p>	<p>1 Fais la sieste. Une sieste de cinq minutes peut faire des merveilles, car elle te permet de rajeunir et de recharger tes nerfs fatigués. Les petites siestes font du bien car elles nous donnent juste assez de repos pour continuer à fonctionner au mieux de nos capacités et passer le reste de la journée.</p> <p>2 Ne travaille pas au lit. Ton lit ne sert qu'à deux choses : avoir des rapports sexuels et dormir. Dans ton lit, tes émotions doivent être au service d'une rencontre amoureuse agréable avec ton/ta conjoint(e) et/ou d'une bonne nuit de sommeil.</p> <p>3 Passe une nuit complète de repos chaque fois que cela est possible. Il a été démontré que le manque de repos est associé à l'apparition de maladies graves liées au mode de vie. Le manque de sommeil de qualité affaiblit le système immunitaire et rend l'organisme plus vulnérable aux infections et aux maladies. Pour garantir un sommeil de qualité, ta chambre doit être calme et sombre pour une meilleure expérience de repos.</p>

<p>4 Create a bedtime routine. To overcome circadian rhythm sleep disorders, have a regular time for bed. People with circadian rhythm sleep disorders are unable to sleep and wake at the times required for normal work, school, and social needs.</p>	<p>4 Créer une routine pour dormir. Pour surmonter les troubles du sommeil liés au rythme circadien, couche toi à une heure fixe. Les personnes souffrant de troubles du rythme circadien sont incapables de dormir et de se réveiller aux heures habituelles de travail, d'école et de vie sociale.</p>
<p>5 Avoid caffeine, eating and drinking right before bed. You may just find yourself lying on your back counting the imaginary stars. What you eat and drink during the day can affect your sleep at night. Too much stimulants, smoking, and alcohol before bed all contribute to insomnia. Ironically, some prescription medications that you are taking to sleep can interfere with sleep. If not managed carefully or stopped abruptly, they can cause rebound insomnia.</p>	<p>5 Évite de consommer de la caféine, de manger et de boire juste avant de te coucher. Tu pourrais te retrouver allongé sur le dos à compter les étoiles imaginaires. Ce que tu manges et bois pendant la journée peut perturber ton sommeil la nuit. Prendre trop de stimulants, fumer trop et boire trop d'alcool avant de te coucher contribuent tous à l'insomnie. Comble de l'ironie, certains médicaments sur ordonnance que tu prends pour dormir peuvent perturber ton sommeil. S'ils ne sont pas gérés avec soin ou s'ils sont arrêtés brusquement, ils peuvent provoquer un rebond d'insomnie.</p>



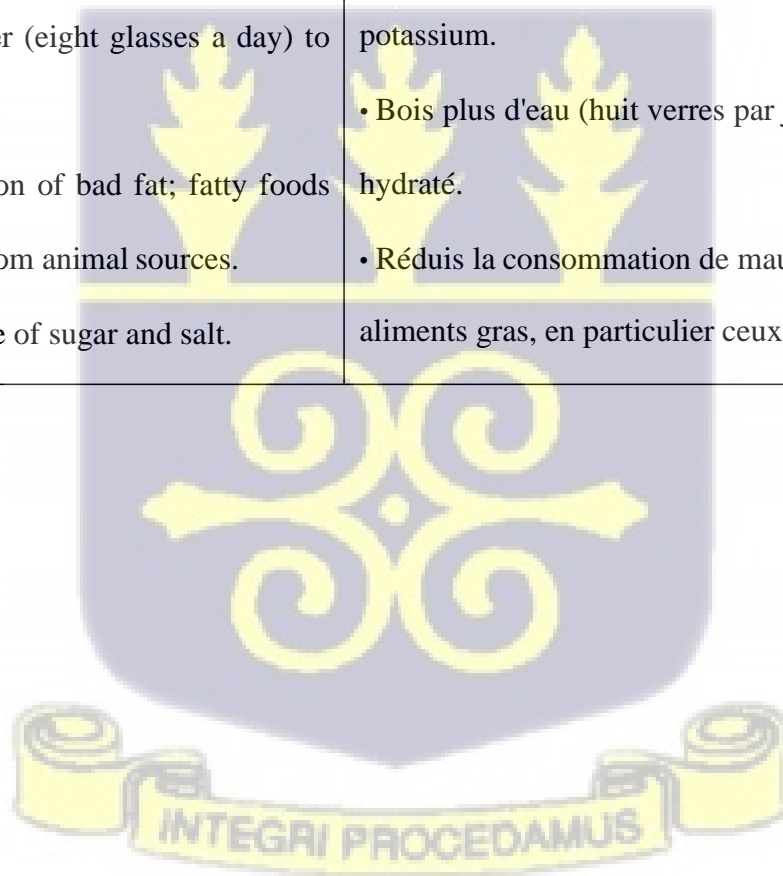
<p>6 Wash your hands. A simple "healthy living guide" is to make it a habit to wash your hands regularly especially before meals. This is the easiest way to prevent infections. Hand washing requires only soap and water or an alcohol-based hand sanitizer — a cleanser that doesn't require water.</p> <p>Frequent hand washing is one of the best ways to avoid getting sick and spreading illness and contagious diseases.</p>	<p>6 Lave-toi les mains. Un simple "guide de vie saine" consiste à prendre l'habitude de te laver les mains régulièrement, en particulier avant les repas. C'est le moyen le plus simple de prévenir les infections. Le lavage des mains ne nécessite que de l'eau et du savon ou un gel hydroalcoolique - un nettoyant qui ne nécessite pas d'eau.</p> <p>Se laver fréquemment les mains est l'un des meilleurs moyens d'éviter de tomber malade et de propager les maladies et les affections contagieuses.</p>
<p>7 Put limits on work hours. Don't be a workaholic; it is very addictive and intoxicating. And that will lead to health problems and shortened lifespan.</p> <p>The best way to manage your working hours is to plan ahead your schedule, and prioritize your day's activities. Have a breathing space for unexpected disturbances, and stop working when the time is up!! That is why you have tomorrow.</p>	<p>7 Limite tes heures de travail. Ne sois pas un bourreau de travail ; c'est très addictif et toxique. Et cela entraînera des problèmes de santé et réduira la durée de ta vie.</p> <p>La meilleure façon de gérer tes horaires de travail est de planifier ton emploi du temps et de classer par ordre de priorité tes activités de la journée. Prévois un temps libre en cas d'imprévu, et arrête de travailler lorsqu'il est l'heure ! Le lendemain est là pour cela.</p>
<p>8 Spend time with friends. If you want a healthy living guide to make you healthy and happy then, spend more time with friends and relatives. We are natural social beings,</p>	<p>8 Passe du temps avec tes amis. Si tu veux un guide de vie saine pour être en bonne santé et heureux, passe plus de temps avec tes amis et ta famille. Nous sommes des êtres sociaux de nature, et une trop longue</p>

<p>and too long in solitude as studies revealed, can contribute to health deterioration and shortened lifespan.</p>	<p>solitude, comme l'ont révélé des études, peut contribuer à détériorer la santé et à réduire la durée de vie.</p>
<p>9 Learn time management skills. It is really self management. Managing time is managing self. Time management is a crucial component for anyone who desires to truly get the most out of life. For example, greater productivity, confidence, the ability to meet goals, the opportunity to have fun and gain control over your life. If you fail to properly manage your time, you will often end up with a list of things left undone. You will also end up being stressed out, edgy and simply not living up to your real potential.</p>	<p>9 Apprends à gérer ton temps. Il s'agit en fait d'autogestion. Gérer son temps, c'est se gérer soi-même. La gestion du temps est essentielle pour quiconque souhaite vraiment tirer le meilleur parti de la vie. Par exemple, une plus grande productivité, la confiance en soi, la capacité d'atteindre des objectifs, la possibilité de s'amuser et de prendre le contrôle de sa vie. Si tu ne parviens pas à bien gérer ton temps, tu n'accompliras souvent pas toutes tes tâches de la journée. Tu finiras également par être stressé, tendu et par vivre moins bien que tu ne le devrais.</p>
<p>10 To benefit from healthy living guide, expect things to change. The more things change, the more they remain the same. Be prepared for inevitable changes, so when they come you will not be taken by surprise neither will you be overwhelmed by them.</p>	<p>10 Pour profiter des bienfaits du guide de vie saine, attends-toi à ce que les choses changent. Plus les choses changent, plus elles restent les mêmes. Prépare-toi à des changements inévitables de sorte que tu ne sois ni surpris ni bouleversé par ces changements.</p>

<p>Improve Your Health: 7 Little Known Ways To Drastically Improve Your Health</p>	<p>Améliore ta santé : 7 secrets pour une amélioration radicale de ton état de santé</p>
<p>Your health is your greatest wealth, and it is one hundred percent your responsibility to manage. Healthy diets, regular exercise, abstinence from smoking and moderate alcohol intake are key components of a healthy lifestyle.</p> <p>How do you practice a healthy lifestyle? Here are some simple tips to follow:</p>	<p>Ta santé est ta plus grande richesse, et tu en es pleinement responsable. Une alimentation saine, une activité physique régulière, l'abstinence de fumer et une consommation modérée d'alcool sont les fondements d'un mode de vie sain.</p> <p>Comment adopter un mode de vie sain ? Voici quelques conseils simples à suivre :</p>



<p>Adjust your diet: Change the way you eat and:</p> <ul style="list-style-type: none">• Increase your daily consumption of vegetables particularly the leafy and yellow vegetables like broccoli, carrot, celery, parsley, lattice, cauliflower, cabbage, spinach, red bell pepper.• Have more fruits in your diet. Eat at least 2-3 servings of fruits. They are rich sources of vitamin C, beta-carotene, and potassium.• Drink more water (eight glasses a day) to stay well hydrated.• Limit consumption of bad fat; fatty foods especially those from animal sources.• Reduce the intake of sugar and salt.	<p>Ajuste ton alimentation : Modifie ta façon de manger et :</p> <ul style="list-style-type: none">• Augmente ta consommation quotidienne de légumes, en particulier les légumes à feuilles et les légumes de couleur jaune comme le brocoli, la carotte, le céleri, le persil, le treillis, le chou-fleur, le chou, les épinards, le poivron rouge.• Augmente ta consommation de fruits. Mange au moins 2 à 3 portions de fruits. Ce sont d'excellentes sources de vitamine C, de bêta-carotène et de potassium.• Bois plus d'eau (huit verres par jour) pour rester bien hydraté.• Réduis la consommation de mauvaises graisses ; les aliments gras, en particulier ceux d'origine animale.
--	---



	<ul style="list-style-type: none"> • Réduis la consommation de sucre et de sel.
<p>Exercise daily: Our body is just like any man-made machine, it was made to be active. Inactivity will lead to rapid deterioration and health decline.</p> <p>Exercise for</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stronger heart and lungs • Joints flexibility and muscle strength • Stronger bones to manage your rigorous activities • Acceptable weight management • Enhancing vibrant sex with your spouse • Reduction of stress and improve your mood • Reducing risk of colon cancer • Reducing risk of heart attack • Reducing risk of gall bladder disease 	<p>Fais de l'exercice tous les jours : Notre corps est comme toute machine fabriquée par l'homme, il est fait pour être actif. L'inactivité entraînera une détérioration rapide et un déclin de la santé.</p> <p>Fais de l'exercice pour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un cœur et des poumons en meilleur santé • Une flexibilité des articulations et une force musculaire • Des os plus solides pour gérer tes activités rudes • Maintenir un poids acceptable • Améliorer les relations sexuelles avec ton/ta conjoint(e) • Réduire le stress et améliorer ton humeur • Réduire le risque de cancer du côlon • Réduire le risque de crise cardiaque • Réduire le risque de maladie de la vésicule biliaire
<p>Rest and sleep: Studies have shown when people get less than 6 or 7 hours of sleep each night, their risk for developing diseases begins to increase.</p> <p>Get more rest and:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keeps your heart healthy • Reduces stress • Reduce your risk for depression 	<p>Repose-toi et dors: Des études ont montré que lorsque les gens dorment moins de 6 ou 7 heures la nuit, leur risque de développer des maladies devient plus important.</p> <p>Repose-toi davantage, cela :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintient ton cœur en bonne santé • Réduit le stress • Réduit ton risque de dépression

<ul style="list-style-type: none"> • Improve your memory • Makes you more alert • Reduces inflammation in your body 	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore ta mémoire • Te rend plus alerte • Réduit l'inflammation dans ton corps
<p>Get more sunlight: Vitamin D is absorbed naturally from the sun. It's necessary for healthy bones, muscles, and cells. It also helps the body absorb and use phosphorus and calcium. If we are exposed to sunlight for 15 to 20 minutes a day, we can absorb about 10,000-15,000 IU of Vitamin D each day.</p> <p>There is overwhelming evidence that therapeutic levels of vitamin D, not only strengthen our immune system, but protects us from cancer, including breast cancer and even the H1N1 Swine Flu virus. Vitamin D also appears to have a role in combating attention deficit hyperactive disorder (ADHD) and autism</p>	<p>Expose-toi plus au soleil: Nous absorbons naturellement la vitamine D du soleil. Cette vitamine est essentielle à la santé des os, des muscles et des cellules. Elle aide également l'organisme à absorber et à utiliser le phosphore et le calcium. En nous exposant au soleil pendant 15 à 20 minutes par jour, nous pouvons absorber environ 10 000 à 15 000 UI de vitamine D chaque jour.</p> <p>Il existe des preuves irréfutables que les valeurs thérapeutiques de la vitamine D, ne renforcent pas seulement notre système immunitaire, mais aussi nous protègent contre le cancer, notamment le cancer du sein et même le virus H1N1 de la grippe porcine. La vitamine D semble également jouer un rôle dans la lutte contre le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et l'autisme</p>
<p>Laugh more: Laughter benefits the health of the mind and soul. Now research has shown that laughter can flush clots, cholesterol and inflammation from the body. Laughter has</p>	<p>Rie davantage : Le rire est bon pour la santé de l'esprit et de l'âme. De nos jours, les recherches ont montré que le rire peut éliminer les caillots, le cholestérol et les inflammations du corps. Le rire a des répercussions sur</p>

<p>similar health benefits to exercise. When we laugh, our facial muscles stretch and there's an increased heart rate and blood flow. We breathe more deeply, taking in large amounts of oxygen, to cleanse the system and activate many health benefits.</p> <p>Endorphins, a natural pain relieving hormone, are released during laughter.</p> <p>Endorphins created by laughter reduced cravings for food, alcohol and drug addictions. Endorphins are also believed to reduce stress and slow the aging process.</p>	<p>la santé similaires à celles de l'exercice physique. Lorsque nous rions, les muscles de notre visage s'étirent et notre rythme cardiaque et notre circulation sanguine augmentent. Nous respirons plus profondément, et absorbons de grandes quantités d'oxygène, ce qui nettoie le système et entraîne de nombreux bienfaits pour la santé.</p> <p>Les endorphines, des hormones naturelles qui soulagent la douleur, sont libérées pendant le rire.</p> <p>Les endorphines créées par le rire réduisent les envies de nourriture, d'alcool et de drogue. Il semblerait également que les endorphines réduisent le stress et ralentissent le processus de vieillissement.</p>
<p>Forgive yourself and others: Forgiveness is freeing up and putting to better use the energy once consumed by holding grudges, harboring resentments, and nursing unhealed wounds. In Forgiveness:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your mind will be at perfect peace with your God • You'll be at peace with others even those who hurt you. • You'll have the joy that cannot be explained • You'll be able to love even your enemies 	<p>Pardonne-toi et pardonne aux autres: Pardonner, c'est se libérer et utiliser l'énergie que tu dépensais autrefois à garder rancune, à nourrir des ressentiments et à soigner des blessures non cicatrisées à bon escient.</p> <p>En pardonnant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ton esprit sera en parfaite paix avec ton Dieu • Tu seras en paix avec les autres, même avec ceux qui t'ont fait du mal. • Tu ressentiras une joie qui ne s'explique pas • Tu seras capable d'aimer même tes ennemis

<ul style="list-style-type: none"> • You'll be willing to forgive yourself and others • Your approach will be different to life's problems • You'll have less stress symptoms • You'll exercise more self-control 	<ul style="list-style-type: none"> • Tu seras prêt à te pardonner et à pardonner aux autres • Tu auras une approche différente face aux problèmes de la vie • Tu auras moins de symptômes de stress • Tu feras preuve de plus de maîtrise de soi
<p>Be positive: You can tap into the power of your own self-talk by recognizing it for what it is, reducing harmful negativity, and increasing the number of positive internal messages that you germinate and nourish in your mind.</p> <p>There is something called self-fulfilling prophecy. Jamaica's first national Hero Marcus Garvey said, "<i>With confidence in self, you have won even before you start. Without confidence, you are twice defeated in the race of life</i>". If you think you can or you can't, you are right.</p>	<p>Sois positif : Exploite le pouvoir de ton propre monologue intérieur en le reconnaissant pour ce qu'il est : cela réduit la négativité malsaine et augmente le nombre de messages internes positifs que tu sèmes et nourris dans ton esprit.</p> <p>Il y a ce qu'on appelle la prophétie auto-réalisatrice. Le premier héros national de la Jamaïque Marcus Garvey a déclaré : « <i>Avec la confiance en toi-même, tu as gagné avant même de commencer. Sans confiance, tu es deux fois vaincu dans la course de la vie</i> ». Si tu penses que tu es capable ou pas capable de faire une chose, tu as raison.</p>
<p>Migraine Relief: 7 Undeniable Ways To Shatter Your Migraine Naturally</p> <p>Successful natural treatment for migraines must first determine the cause of the pain.</p>	<p>Traitement de la migraine : 7 remèdes naturels efficaces pour s'en débarrasser</p> <p>Pour qu'un traitement naturel de la migraine soit efficace, il faut d'abord déterminer la cause de la douleur.</p>

<p>Some migraines are seasonal, can be caused by changes in atmospheric pressure. Those with allergies may experience seasonal migraines due to allergy flare ups. The appearance of a bright sun after days with little or no light can also be a trigger.</p> <p>Whatever the causes are however, they can all be traced back to the root cause of all sickness and ill health the body goes through.</p> <p>The simplest way to explain this is: your immune system is weak and toxins are successfully attacking your body.</p> <p>The solution therefore, while some methods treat the signs and symptoms for temporary relief, it is better to treat the causes. Here are seven simply natural ways to get relief.</p>	<p>Certaines migraines sont saisonnières et peuvent être causées par des changements de pression atmosphérique. Les personnes allergiques peuvent avoir des migraines saisonnières dues à des poussées d'allergie. L'apparition d'un soleil éclatant après des journées peu ou pas ensoleillées peut également la déclencher.</p> <p>Cependant, quelles que soient les causes, elles peuvent toutes remonter à l'origine de toutes les maladies et de tous les problèmes de santé que connaît l'organisme.</p> <p>En voici l'explication la plus simple : ton système immunitaire est faible et les toxines s'attaquent vigoureusement à ton corps.</p> <p>La solution est donc que, si certaines méthodes traitent les signes et les symptômes pour un soulagement temporaire, il vaut mieux traiter les causes. Voici sept façons toutes simples et naturelles d'être soulagé.</p>
--	--



<p>1. Magnesium: Properly nourishing the cells of the body daily with the adequate amount of nutrients is by far the most crucial method of combating migraine. Vital Vitamins and minerals are usually missing from our cells mainly because of our lifestyle. One mineral that can prevent migraine is Magnesium. Its effectiveness has been studied for migraine relief and results received are very promising.</p>	<p>1. Le magnésium : Apporter quotidiennement aux cellules du corps une quantité suffisante de nutriments est de loin la méthode la plus importante pour combattre la migraine. Nos cellules manquent généralement de vitamines et de minéraux vitaux, principalement en raison de notre mode de vie. Un des minéraux qui peut prévenir la migraine est le magnésium. Son efficacité a été étudiée pour le soulagement de la migraine et les résultats obtenus sont très prometteurs</p>
<p>2. Omega-3 fatty acids: The consumption of enough fish containing omega-3, or substituting it with salmon oil plus omega-3 fatty acids capsules have shown to have encouraging results in the treatment on migraine. All cells need the chain of eight molecules in the family of omega-3 fatty acids starting with ALA (alpha linolenic acid) and ending with DHA (docosahexaenoic acid).</p>	<p>2. Acides gras oméga-3: La consommation d'une quantité suffisante de poisson contenant des oméga-3, ou son remplacement par de l'huile de saumon et des capsules d'acides gras oméga-3 a produit des résultats encourageants dans le traitement de la migraine. Toutes les cellules ont besoin de la chaîne de huit molécules de la famille des acides gras oméga-3, qui commence par l'ALA (acide alpha-linolénique) et se termine par le DHA (acide docosahexaénoïque).</p>

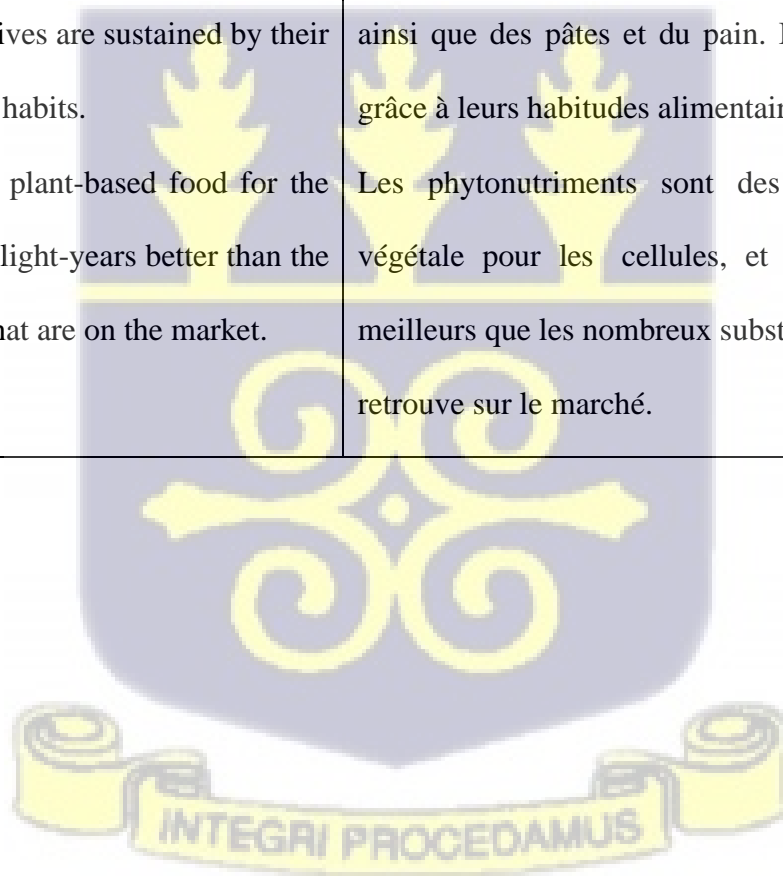
<p>3. Some natural compound substances</p> <p>produced in the cells when the body is functioning effectively that are showing increasing positive results in the prevention of migraines.</p> <p>A. Coenzyme Q10 is found in every cell of the body. It is responsible for the production of energy in the mitochondria. This compound has been proven to be effective for both Classic Migraine (with aura) and Common Migraine (without aura).</p> <p>B. 5-HTTP (5-Hydroxytryptophan) is a compound produced in the body from the amino acid tryptophan. It is used in the body to make the neurotransmitter serotonin and the hormone melatonin. Researches have shown 5-HTTP to have significant effect in reducing the severity and duration of migraines.</p>	<p>3. Quelques substances composées naturelles</p> <p>produites dans les cellules lorsque l'organisme fonctionne efficacement et qui présentent de plus en plus de résultats positifs dans la prévention des migraines sont les suivantes:</p> <p>A. La coenzyme Q10 est présente dans toutes les cellules de l'organisme. Elle est responsable de la production d'énergie dans les mitochondries. Ce composé a prouvé son efficacité pour la migraine classique (avec aura) et la migraine commune (sans aura).</p> <p>B. Le 5-HTTP (5-Hydroxytryptophane) est un composé produit dans l'organisme à partir de l'acide aminé tryptophane. Il est utilisé dans l'organisme pour fabriquer le neurotransmetteur sérotonine et l'hormone mélatonine. Des recherches ont montré que le 5-HTTP joue un rôle important dans la réduction de l'intensité et de la durée des migraines.</p>
<p>4. Herbs and Roots: The use of some herbs and roots has been found to have increasing effect in preventing migraine. Butterbur:</p>	<p>4. Les herbes et les racines : L'utilisation de certaines herbes et racines s'est avérée de plus en plus efficace pour prévenir la migraine. Les pétasites : des extraits</p>

<p>Extracts from this herb have been used in the treatment of migraines and other ailments.</p> <p>Feverfew: has been in use for centuries to treat migraines and other conditions like arthritis and fever. Ginger: A study done in the UK with thousands of migraine sufferers found that ginger has helped relieve symptoms in 63% of the people studied.</p>	<p>de cette plante ont été utilisés dans le traitement des migraines et d'autres affections.</p> <p>La grande camomille : elle est utilisée depuis des siècles pour traiter les migraines et d'autres affections comme l'arthrite et la fièvre. Le gingembre : Une étude réalisée au Royaume-Uni auprès de milliers de personnes souffrant de migraines a révélé que le gingembre a contribué à soulager les symptômes chez 63% des personnes interrogées.</p>
<p>5. Massage Therapy: This works by massaging the muscles to relieve tension. Massage therapy improves circulation by bringing oxygen and other nutrients to body tissues. It relieves muscle tension and pain, increases flexibility and mobility, and helps clear lactic acid and other waste, which reduces pain and stiffness in muscles and joints.</p>	<p>5. La massothérapie: Elle consiste à masser les muscles pour soulager les tensions. La massothérapie améliore la circulation en apportant de l'oxygène et d'autres nutriments aux différents tissus du corps. Elle soulage la tension et la douleur musculaires, augmente la flexibilité et la mobilité, et aide à éliminer l'acide lactique et d'autres déchets, ce qui réduit la douleur et la raideur des muscles et des articulations.</p>
<p>6. Acupuncture: Acupuncture is the procedure of inserting and manipulating very thin, stainless steel needles (filiform) into various points on the body to relieve pain.</p>	<p>6. L'acupuncture : L'acupuncture consiste à insérer et à manipuler de très fines aiguilles en acier inoxydable (filiformes) dans divers points du corps pour soulager la douleur.</p>
<p>7. Chiropractic: This method employs a holistic approach to pain relief through massage, spinal manipulation and periodic</p>	<p>7. La chiropratique : Cette méthode utilise une approche holistique du soulagement de la douleur au moyen du massage, de la manipulation de la colonne</p>

<p>adjustment of joints and soft tissue. Some migraine sufferers have not received the required results from chiropractic treatment, while others have quite positive results.</p> <p>It is therefore necessary to allow you to explore all non-drug options with an open mind. If you enjoy positive results, wonderful, then stick with it, but if not, just move on!</p> <p>Health Conscious Living (HCL) is the place to find information to change the way you think, look and feel. www.health-consciousliving.com Your health is your greatest wealth and 100% your responsibility to manage. How and what you think about yourself will come out in the value you place on your health. The value you place on your health will determine how proactive you are to prevent rather than cure.</p> <p>Total health is more than physical; it involves body mind and spirit. At HCL, we show you how to put the broken pieces back together and turbo-charge your health to the next level. www.hehealth-consciousliving.com</p>	<p>vertébrale et de l'ajustement périodique des articulations et des tissus mous. Certaines personnes souffrant de migraines n'ont pas obtenu les résultats souhaités par le traitement chiropratique, tandis que d'autres ont obtenu des résultats assez positifs.</p> <p>Il est donc nécessaire de te permettre d'explorer toutes les options non médicamenteuses avec un esprit ouvert. Si tu apprécies les résultats positifs, merveilleux, alors explore ces options, mais si ce n'est pas le cas, passe à autre chose !</p> <p>Health Conscious Living (HCL) est le site où tu trouveras des informations pour changer ta façon de penser, ton apparence et tes sentiments. www.health-consciousliving.com Ta santé est ta plus grande richesse et tu en es responsable à cent pour cent. Ce que tu penses de toi-même et la manière dont tu te perçois se reflétera dans la valeur que tu accordes à ta santé. La valeur que tu accordes à ta santé déterminera dans quelle mesure tu es proactif pour prévenir plutôt que guérir.</p> <p>Le bien-être total est plus que physique ; il implique le corps et l'esprit. Sur HCL, nous te montrons comment recoller les morceaux cassés et faire passer ta santé au niveau supérieur. www.hehealth-consciousliving.com</p>
---	---

<p>To prevent is cheaper than cure. Either way, the answers are here at HCL.</p> <p>Your health is like precious metals on the auction block, only you can price it.</p>	<p>Prévenir vaut mieux que guérir. Quoi qu'il en soit, les réponses se trouvent ici, sur HCL. Ta santé est comme les métaux précieux aux enchères, toi seul peux en déterminer le prix</p>
<p>Healthy Nutritional Habits - Learn From the Greeks</p>	<p>Des habitudes alimentaires saines - Apprendre des Grecs</p>
<p>We can all learn from the Greeks how to really practice healthy nutritional habits.</p> <p>They eat crusty whole-grain breads, fresh fish, and lush salads drenched with olive oil, and they drink wine in moderation. This all adds up to a long, healthy life that is worth living. We all learn from each other in many ways, and healthy living is everything around which good life revolves. Researchers discovered years ago that Greeks lived longer than people in other parts of the world. In 1960, for example, Greek men had a 90 percent lower risk of death from heart disease than men in the United States. Greek women had less than one-half the risk of breast cancer than their American counterparts. These statistics</p>	<p>Nous pouvons tous apprendre des Grecs comment adopter des habitudes alimentaires saines.</p> <p>Ils mangent du pain complet croustillant, du poisson frais et des salades luxuriantes arrosées d'huile d'olive, et ils boivent du vin avec modération. Tout cela contribue à leur assurer une vie longue et saine qui vaut la peine d'être vécue. Nous apprenons tous beaucoup les uns des autres, et une vie saine est le fondement d'une vie heureuse. Les chercheurs ont découvert il y a des années que les Grecs vivaient plus longtemps que les habitants d'autres parties du monde. En 1960, par exemple, les Grecs avaient un risque de décès par maladie cardiaque inférieur de 90 % à celui des Américains. Les Grecques avaient un risque de cancer du sein inférieur de 50% à celui des Américaines.</p>

<p>motivated researchers to take a closer look at the Mediterranean Diet, and they discovered three main components that were largely responsible for this. It's important to note that the Mediterranean Diet is always simple, natural and biodegradable.</p>	<p>Ces statistiques ont incité les chercheurs à examiner de plus près le régime méditerranéen, et ils ont découvert trois composantes principales qui en sont largement responsables. Il faut noter que le régime méditerranéen est toujours simple, naturel et biodégradable.</p>
<p>Plant foods. Plant foods rather than animal foods makeup the main part of the Mediterranean diet. Greeks consume lots of fresh fruits and vegetables, as well as pastas and breads. Their lives are sustained by their healthy nutritional habits.</p> <p>Phytonutrients are plant-based food for the cells, and they are light-years better than the many substitutes that are on the market.</p>	<p>Les aliments d'origine végétale. Les aliments d'origine végétale plutôt qu'animale constituent l'essentiel du régime méditerranéen. Les Grecs consomment beaucoup de fruits et de légumes frais, ainsi que des pâtes et du pain. Ils vivent longtemps grâce à leurs habitudes alimentaires saines.</p> <p>Les phytonutriments sont des aliments d'origine végétale pour les cellules, et ils sont infiniment meilleurs que les nombreux substituts que l'on retrouve sur le marché.</p>



<p>Omega-3 Fatty Acids. Though most of the world avoids fat like the plague, the Greeks consume large amounts of omega-3 oil. Omega-3 oil fatty acids contain monounsaturated fats, which may lower cholesterol, as well as the antioxidant vitamin E. It contains very little saturated fat, which is associated with a high risk of heart disease. In other words, this is the good fats that our body needs for optimum nutrients.</p>	<p>Les acides gras oméga-3. Bien que la plupart des personnes à travers le monde évitent les graisses comme la peste, les Grecs consomment de grandes quantités d'huile oméga-3. Les acides gras de l'huile oméga-3 contiennent des graisses monoinsaturées, qui peuvent réduire le cholestérol, ainsi que la vitamine E, un antioxydant. Cette huile contient très peu de graisses saturées, qui sont associées à un risque élevé de maladies cardiaques. En d'autres termes, ce sont les bonnes graisses dont notre corps a besoin pour une nutrition optimale.</p>
<p>Wine. Moderate amounts of wine are a normal part of a Greek meal. For men this means two glasses of wine a day, and one glass a day for women. This amount seems to reduce the risk of heart disease. The Greeks eat dairy products, red meats, and sweets sparingly, and so should all of us. In a recent study of Greek men and women over age 70, those who ate a target additional Healthy Greek diet were more likely to live longer than those who ate more red meat and saturated fat. This is clear warning to us that the modern way of eating is rapidly eroding our health to ruin and it's recommended that</p>	<p>Le vin. Le vin en petite quantité est chose normale dans un repas grec. Cela correspond à deux verres de vin par jour pour les hommes, et à un verre par jour pour les femmes. Cette quantité semble réduire le risque de maladie cardiaque. Les Grecs mangent très peu de produits laitiers, de viande rouge et de sucreries, et nous devrions tous en faire autant. Selon une étude récente menée auprès d'hommes et de femmes grecs âgés de plus de 70 ans, ceux qui ont suivi un régime alimentaire grec sain supplémentaire ont plus de chance de vivre plus longtemps que ceux qui ont mangé plus de viande rouge et de graisses saturées. C'est un signal clair qui nous avertit que les habitudes alimentaires modernes ruinent rapidement</p>

<p>we consume the healthy nutritional diet like the Greek.</p> <p>What we eat and drink today, walk and talk tomorrow. Want to live the good life longer?</p> <p>Eat like the Greeks, develop the healthy nutritional habits.</p>	<p>notre santé et il est recommandé d'adopter un régime alimentaire sain comme celui des Grecs.</p> <p>Ce que nous mangeons et buvons aujourd'hui, déterminera notre bien-être futur. Veux-tu vivre la belle vie plus longtemps ? Mange comme les Grecs, développe des habitudes alimentaires saines.</p>
<p>Tips for a Healthy Life</p>	<p>Conseils pour vivre sainement</p>
<p>Tips for a healthy life are to make you healthy and happy. Good health is always a personal choice we have to make in order to enjoy vibrant healthy living. I usually compare living healthy with the Ten Commandments the Creator prescribes for us to experience holy living. These ten unerring tips for a healthy life are designed to optimize your vibrancy and feel-good energy level.</p>	<p>Les conseils pour vivre sainement sont destinés à te rendre heureux et en bonne santé. Etre en bonne santé est toujours un choix personnel que nous devons faire pour profiter d'une vie saine et dynamique. Je compare généralement une vie saine aux dix commandements que le Créateur nous prescrit pour vivre une vie sainte. Ces dix conseils infaillibles pour vivre sainement sont conçus pour optimiser ton niveau d'énergie et de bien-être.</p>



<p>1. Water, water, water. Your body is seventy five percent water therefore adequate amount every day is crucial for every cell to function effectively.</p> <p>Enjoy a pint of filtered water at room temperature first thing in the morning. It helps flush the body to get rid of some of the toxic waste that we absorb through various point of the body, such as the skin, the mouth, the eyes, the ears, the nostrils.</p>	<p>1. De l'eau, de l'eau, et encore de l'eau. Ton corps est composé de soixante-quinze pour cent d'eau. Il est donc essentiel d'en boire une quantité suffisante chaque jour pour que chaque cellule fonctionne efficacement.</p> <p>Savoure un demi-litre d'eau filtrée à température ambiante dès le matin. Cela aide le corps à se débarrasser de certains déchets toxiques que nous absorbons à travers différents endroits du corps, tels que la peau, la bouche, les yeux, les oreilles et les narines.</p>
<p>2 Include more fruits in your daily diet. You get more absorbable nutrients that the cells will be happy to receive. The antioxidants from fruits help to prepare the immune system to protect the body against invading germs and bacteria. Grab a few fresh fruits on your way out.</p>	<p>2 Mange plus de fruits chaque jour. Tu en tireras plus de nutriments absorbables que les cellules seront heureuses de recevoir. Les antioxydants des fruits aident à préparer le système immunitaire à protéger l'organisme contre les germes et les bactéries envahissants. Prends quelques fruits frais en sortant.</p>
<p>3 Tips for a healthy life teach you how to resist temptations on unhealthy eating. Avoid going to junk food shops with your work mates. You are always far better off eating something natural that comes directly from a living plant instead of from a manufactured plant.</p>	<p>3 Les conseils pour vivre sainement t'apprennent à résister aux tentations d'une alimentation malsaine. Évite d'aller dans les fast-foods avec tes collègues de travail. Il est toujours préférable de manger quelque chose de naturel qui provient directement d'une plante vivante plutôt que d'une usine.</p>

<p>4 Exercise on the go. Instead of drinking a cup of coffee or gossiping with your colleague, invite him for a five minute walk. This is very necessary if your lifestyle is more or less sedentary. Create a slot of five to twenty minutes in your day to exercise the entire body, especially the internal organs.</p>	<p>4 Fais de l'exercice en chemin. Au lieu de boire une tasse de café ou de bavarder avec ton/ta collègue, invite-le/la à faire une promenade de cinq minutes. C'est très nécessaire si ton mode de vie est plus ou moins sédentaire. Crée un créneau de cinq à vingt minutes dans ta journée pour exercer tout le corps, en particulier les organes internes.</p>
<p>5 Drink herbal teas, they are healthy substitutes for coffee. These have great health benefits. Here are some of the suggested herbal tea benefits you can get when you consume on a daily basis: Achieve a calmer, relaxed state of mind; support heart health; aid with stomach and digestive problems; provide cleansing properties for the body and promote energy and wellness.</p>	<p>5 Bois des tisanes, ce sont des substituts sains au café. Elles présentent de grands avantages pour la santé. Voici quelques-uns des bienfaits suggérés des tisanes que tu peux obtenir lorsque tu en bois quotidiennement : Atteindre un état d'esprit plus calme et plus détendu ; favoriser la santé du cœur ; aider à résoudre les problèmes d'estomac et de digestion ; apporter des propriétés nettoyantes pour le corps et augmenter l'énergie et le bien-être.</p>



<p>6 Go nuts. Eat a handful of nuts instead of those sweet artificial flavored snacks. Eating nuts give you one of the best plant sources of protein. They are rich in fiber, phytonutrients and antioxidants such as Vitamin E and selenium. Nuts are also high in plant lipids and sterols - good fat – but mostly monounsaturated and polyunsaturated fats (omega 3 fatty acids – the good fat) which have all been shown to lower LDL cholesterol</p>	<p>6 Mange des noix. Mange une poignée de noix au lieu de ces en-cas sucrés aux arômes artificiels. Les noix sont l'une des meilleures sources de protéines végétales. Elles sont riches en fibres, en phytonutriments et en antioxydants tels que la vitamine E et le sélénium. Les noix sont également riches en lipides et en stérols végétaux - de bonnes matières grasses - mais surtout en graisses monoinsaturées et polyinsaturées (acides gras oméga 3 - la bonne graisse) qui se sont toutes avérées efficaces pour réduire le cholestérol LDL</p>
<p>7 Say yes to freshly squeezed juice. Have a glass of freshly squeezed homemade fruit juice every day. One hundred percent fruit juices can play an important role in your daily diet because they offer great taste and a variety of nutrients found naturally in fruits. These juices are fat-free, nutrient-dense beverages that are rich in antioxidants to fight those free radicals in the body. A glass of freshly squeezed fruit juice provides naturally occurring phytonutrients like vitamins and minerals that contribute to good health.</p>	<p>7 Dis oui au jus fraîchement pressé. Prends chaque jour un verre de jus de fruits fraîchement pressé fait maison. Les purs jus de fruits peuvent jouer un rôle important dans ton alimentation quotidienne car ils ont un goût délicieux et contiennent une variété de nutriments présents naturellement dans les fruits. Ces jus sont des boissons sans matières grasses, à forte densité nutritionnelle et riches en antioxydants pour combattre les radicaux libres dans le corps. Un verre de jus de fruits fraîchement pressé fournit des phytonutriments naturels tels que des vitamines et des minéraux qui contribuent à une bonne santé.</p>

<p>8 Develop the habit of deep breathing.</p> <p>Practice the habit of paying conscious attention to your breathing, lengthening and deepening the drawing in of oxygen, nourishes every cell of your body and promotes relaxation. Breathing deeply is a simple and effective exercise to add to your healthy living lifestyle. Deep exhalation and inhalation will help to get rid of stale air and toxins in your lungs.</p>	<p>8 Prends l'habitude de respirer profondément. Prends l'habitude de prêter une attention consciente à ta respiration, en allongeant et en approfondissant l'aspiration d'oxygène, cela nourrit chaque cellule de ton corps et en favorise la relaxation. La respiration profonde est un exercice simple et efficace à ajouter à ton mode de vie sain. Expirer et inhaler profondément t'aideront à te débarrasser de l'air vicié et des toxines dans tes poumons.</p>
<p>9 Eat less lately in the day. Tips for a healthy life says, your heaviest meals should be between breakfast and lunch. Your last meal should be three to four hours before you retire to bed. Don't eat after seven pm.</p>	<p>9 Mange moins tard dans la journée. Selon les conseils pour vivre sainement, tes repas les plus lourds doivent être pris entre le petit-déjeuner et le déjeuner. Tu devrais prendre ton dernier repas trois à quatre heures avant de te coucher. Ne mange pas après 19 heures.</p>
<p>10 Supplements and Vitamins. Try as you may, eating the regular balanced diet at the dining table cannot give you the adequate amount of nutrients your cells need for optimal health. Because of soil depletion, chemicals added to aid production, the processing of food stuff for longer shelf life all contribute to poor nutrition which necessitates the supplementation of our diet.</p>	<p>10 Compléments alimentaires et vitamines. Quoi qu'il en soit, un régime alimentaire équilibré et régulier à table ne peut pas t'apporter la quantité de nutriments dont tes cellules ont besoin pour une santé optimale. L'épuisement des sols, les produits chimiques ajoutés pour faciliter la production, ainsi que la transformation des aliments pour prolonger leur durée de conservation contribuent tous à une mauvaise alimentation d'où la nécessité de prendre des compléments alimentaires.</p>

<p>Detoxify Your Body for Better Health</p>	<p>Détoxifier ton corps pour une meilleure santé</p>
<p>It is very important for me to remind you that from the day you landed on this planet, your body has been greeted with poisons and toxins. It is only natural for you to adopt nature's way to detoxify your body for better health.</p> <p>These include almost everything from your vaccines, prescription and nonprescription drugs, the air you breathe, the water you drink, bath and swim in, the processed foods that are packed with chemicals and the list goes on.</p>	<p>Il est très important pour moi de te rappeler que depuis le jour où tu as atterri sur cette planète, ton corps a été accueilli par des poisons et des toxines. Il est tout à fait naturel que tu adoptes les solutions de la nature pour détoxifier ton corps afin d'être en meilleure santé.</p> <p>Ces microbes se retrouvent presque partout, dans tes vaccins, tes médicaments sur ordonnance et en vente libre, l'air que tu respirez, l'eau que tu bois, dans laquelle tu nages et tu te baignes, les aliments transformés qui contiennent des produits chimiques, et la liste est longue.</p>
<p>Basically toxins are poisons, they are substances if you take in large amounts can cause severe illness or death. Toxins enter our bodies through virtually all the sense organs, through our skin, through our nose, through the eyes, through the mouth and through the ears.</p> <p>Now this is the shocker, the most toxic thing that you can put in your body is medication from prescription or non-prescription drugs.</p>	<p>Les toxines sont essentiellement des poisons. Si tu en absorbes de grandes quantités, elles peuvent provoquer des maladies graves ou la mort. Les toxines entrent dans notre corps par pratiquement tous les organes des sens, par la peau, par le nez, par les yeux, par la bouche et par les oreilles.</p> <p>Voici maintenant le plus choquant, la chose la plus toxique que tu peux mettre dans ton corps est un médicament sur ordonnance ou en vente libre. Pire encore, les médicaments que tu prends ne guérissent</p>

<p>What is even worse, the drugs that you take, is not curing your disease, they are only suppressing it and making you worse.</p>	<p>pas ta maladie, ils ne font que la supprimer et l'aggraver.</p>
<p>The truth is no drug, no medication, no one can cure you. Only your body can cure itself. Your body was designed to be healthy and stay that way. Your responsibility is to follow nature's way to detoxify your body for better health.</p> <p>Sickness and disease are not normal, they are not natural. They are signs telling us that something is wrong. Detoxify your body of all poisons and you are on your way to health conscious living.</p> <p>As I said already, drugs only suppress symptoms they do not treat the cause. So the problem is, once you get sick and take drugs, you are going to get more complaints. The more drugs you take the sicker you will get, for the mere fact that drugs are major toxins. The solution is to detoxify so you don't get sick. If sickness and disease are not natural, why do people get sick? One of my mentors Kevin Trudeau says, the reasons you get sick are:</p>	<p>A vrai dire, aucun médicament, aucun cachet, personne ne peut te guérir. Seul ton corps peut se soigner. Ton corps a été créé pour être en bonne santé et le rester. Ta responsabilité est de te conformer à la nature pour désintoxiquer ton corps afin d'être en meilleure santé.</p> <p>Les maladies et les affections ne sont pas normales, elles ne sont pas naturelles. Ce sont des signes qui nous indiquent que quelque chose ne va pas. Détoxifie ton corps de tous les poisons et tu te rapprocheras d'une vie saine.</p> <p>Comme je l'ai déjà dit, les médicaments ne font que supprimer les symptômes ; ils ne traitent pas la cause. Le problème est donc qu'une fois que tu es malade et que tu prends des médicaments, tu vas avoir plus de plaintes.</p> <p>Plus tu prends de médicaments, plus tu seras malade, car les médicaments sont des toxines importantes. La solution est de se désintoxiquer pour ne pas tomber malade. Si la maladie n'est pas naturelle, pourquoi les gens tombent-ils malades ? Un de mes mentors, Kevin Trudeau affirme que les raisons pour lesquelles tu</p>

<p>1. You catch something and your body cannot fight it off.</p> <p>2. Your body develops something in the genetically weak areas.</p>	<p>tombes malade sont les suivantes :</p> <p>1. Tu attrapes quelque chose et ton corps ne peut pas le combattre.</p> <p>2. Ton corps développe quelque chose dans les zones génétiquement faibles.</p>
<p>In both of these cases the causes are the same</p> <p>1. A. Your immune system is weak</p> <p>2. B. Toxins are attacking your body.</p> <p>The reasons your immune system is weak or the genetically weak areas breakdown causing sickness and disease to develop are four things.</p>	<p>Dans les deux cas, les causes sont les mêmes</p> <p>1. A. Ton système immunitaire est faible</p> <p>2. B. Les toxines attaquent ton corps.</p> <p>Il y a quatre raisons pour l'affaiblissement de ton système immunitaire ou la dégradation des zones génétiquement faibles qui provoquent le développement de maladies et d'affections.</p>
<p>These four things cause the body to be out of balance:</p> <p>1. There are too many toxins in your body</p> <p>2. You are not eating right which leads to nutritional deficiencies</p> <p>3. You are exposed to and negatively affected by electromagnetic chaos</p> <p>4. You are not managing your mental and emotional stress.</p> <p>A cleansing diet is highly recommended as a good place to start.</p>	<p>Ces quatre choses provoquent un déséquilibre du corps :</p> <p>1. Il y a trop de toxines dans ton corps</p> <p>2. Tu ne manges pas bien, ce qui entraîne des carences nutritionnelles</p> <p>3. Tu es exposé au chaos électromagnétique et en subis les effets négatifs</p> <p>4. Tu ne gères pas ton stress mental et émotionnel.</p> <p>Un régime détox est fortement recommandé et est un excellent point de départ.</p>

<p>The figures over the years have shown that the number one reason people are sick is the high level of toxins in their bodies, by allowing these poisons to accumulate to a level where the body cannot handle them. If you want to experience healthy living and vitality, then the first step is detoxification in your entire body.</p> <p>To rid your body of toxins you must engage in a detoxification program, but please consult a certified practitioner before you start anything. Remember to choose a doctor who does not prescribe drugs nor surgery.</p> <p>Nature's way to detoxify your body for better health can help the body natural process through the following ways:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giving your organs rest through fasting 2. Stimulating your liver to drive toxins out of the body. 3. Causing elimination to be stimulated through the intestines, kidneys and skin. 4. Recharging your body with healthy nutrients. 	<p>Les données recueillies au fil des ans ont montré que la principale raison pour laquelle les gens sont malades est le niveau élevé de toxines dans leur corps, du fait qu'ils laissent ces poisons s'accumuler à tel point que le corps ne peut plus les gérer. Si tu veux vivre sainement et avoir de la vitalité, la première étape est la désintoxication de tout ton corps.</p> <p>Pour débarrasser ton corps des toxines, tu dois t'engager dans un programme de désintoxication, mais veuillez consulter un praticien certifié avant de commencer quoi que ce soit. N'oublie pas de choisir un médecin qui ne prescrit ni médicaments ni chirurgie.</p> <p>La nature peut aider ton corps à se désintoxiquer pour être en meilleure santé par les moyens suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donne du repos à tes organes au moyen du jeûne 2. Stimule ton foie pour qu'il chasse les toxines de l'organisme. 3. Stimule l'élimination par les intestins, les reins et la peau. 4. Recharge ton corps avec des nutriments sains.
<p>Criticism</p> <p>One way of detoxing the body is through</p>	<p>La Critique</p> <p>L'une des façons de désintoxiquer le corps consiste à</p>

fasting for a set period of time. However,	jeûner pendant une période déterminée. Cependant, tu
--	--



<p>you need to be aware of some criticisms to this method.</p> <p>Some critics say that the lack of essential nutrients leads to a deficiency problem.</p> <p>As a result of these deficiencies, the person may experience dizziness, delirium and fainting spell in the short term, and possible damage to the body in the long term application such as osteoporosis or even infertility in women.</p> <p>Having pointed out some of the negatives, one nutritionist says that some people need to do something drastic to get themselves on a healthier track.</p> <p>Detoxification is the sort of challenge that can help them do so.</p> <p>Others have claimed that one benefit of this type of detox is that it helps persons reexamine their lifestyle and embrace health conscious eating.</p>	<p>dois être conscient de certaines critiques à l'égard de cette méthode.</p> <p>Certains critiques affirment que le manque de nutriments essentiels entraîne un problème de carence.</p> <p>En raison de ces carences, la personne peut souffrir de vertiges, de délire et d'évanouissements à court terme, ainsi que de dommages éventuels pour l'organisme à long terme, comme l'ostéoporose ou même la stérilité chez les femmes.</p> <p>Après avoir souligné certains des aspects négatifs, un nutritionniste affirme que certaines personnes doivent faire quelque chose de radical pour se mettre sur la bonne voie.</p> <p>La désintoxication est le genre de défi qui peut les aider à y parvenir.</p> <p>D'autres ont affirmé que l'un des avantages de ce type de désintoxication est qu'elle aide les personnes à réexaminer leur mode de vie et à adopter une alimentation saine.</p>
<p>Mild Heart Attack Symptoms</p> <p>Mild heart attack symptoms are quite easy to detect. Are you overly concerned about the possibility of a heart attack? We all know</p>	<p>Les symptômes d'une crise cardiaque</p> <p>Légère</p> <p>Les symptômes d'une crise cardiaque légères ont assez faciles à détecter. Es-tu trop préoccupé d'une éventuelle crise cardiaque ? Nous savons tous qu'il</p>

<p>that it is a very serious disease that affects millions of people and could end a life in a matter of minutes.</p> <p>Now, let us examine closer some of the heart attack symptoms</p> <p>Mild heart attack symptoms are usually preceded with chest pains. During this time, the regular breathing movement of the heart is failing. The symptoms of an oncoming heart problem can be both slight and sudden.</p> <p>Many heart symptoms can also be indicating other less dangerous conditions, and therefore a diagnosis of heart disease is often made later than it could have been. Normally, there are some clear warnings for a potential victim like the chest pain. However, not all such pains are heart symptoms.</p> <p>Nevertheless, chest pain or pressure is indeed a common symptom most heart attack victims experienced.</p> <p>The signs of a heart condition are the result of a blood clot completely blocking a</p>	<p>s'agit d'une maladie très grave qui touche des millions de personnes et qui peut tuer en quelques minutes.</p> <p>Examinons maintenant de plus près certains des symptômes de la crise cardiaque.</p> <p>Une crise cardiaque légère est généralement précédée de douleurs thoraciques. Au cours de cette phase, le mouvement respiratoire régulier du cœur faiblit. Les symptômes d'un problème cardiaque naissant peuvent être à la fois légers et soudains.</p> <p>Plusieurs symptômes cardiaques peuvent également indiquer d'autres maladies moins dangereuses, et c'est pourquoi le diagnostic de maladie cardiaque est souvent posé tardivement. Normalement, il existe des avertissements clairs pour une victime potentielle, tels que les douleurs thoraciques. Cependant, toutes ces douleurs ne sont pas des symptômes cardiaques. Néanmoins, la douleur ou la pression thoracique est en effet un symptôme courant que la plupart des victimes de crises cardiaques ont connu.</p> <p>Les signes d'un problème cardiaque sont le résultat d'un caillot de sang bloquant complètement une artère</p>
---	--

<p>coronary artery supplying blood to the heart muscle. And also causing death to parts of the heart muscle.</p> <p>Research has shown that the site of blood clot formation during heart attack, is usually a cholesterol built up on the inside of the coronary artery.</p> <p>Most heart symptoms show up during the first half of the day. The reason for this is the higher level of adrenaline released from the adrenal glands during that time of day. This increased level of adrenaline in the bloodstream can contribute to the rupture of the cholesterol plaque in the artery.</p> <p>You need to note this important point that heart attack is also a silent killer.</p> <p>Approximately one quarter of all heart attacks come without warning, Diabetics are more at risk to this type of heart attacks.</p> <p>Heart related chest pain is often vague or dull and may be described as a pressure or tightening sensation, squeezing, heaviness or other types of discomfort. As a general rule of thumb, a person with symptoms of the</p>	<p>coronaire qui alimente le muscle cardiaque en sang, ce qui peut également entraîner la mort de certaines parties du muscle cardiaque.</p> <p>Les recherches ont montré que la formation du caillot sanguin pendant l'infarctus se produit généralement dans une accumulation de cholestérol à l'intérieur de l'artère coronaire. La plupart des symptômes cardiaques apparaissent au cours de la première moitié de la journée. Ce phénomène s'explique par le fait que le niveau d'adrénaline libéré par les glandes surrénales est plus élevé à ce moment de la journée. Ce niveau accru d'adrénaline dans le sang peut contribuer à la rupture de la plaque de cholestérol dans l'artère.</p> <p>Il est important de noter que la crise cardiaque est aussi un tueur silencieux.</p> <p>Environ un quart de toutes les crises cardiaques surviennent sans prévenir. Les diabétiques sont plus exposés à ce type de crises cardiaques.</p> <p>La douleur thoracique qui en survient est souvent vague ou sourde et peut être décrite comme une pression ou une sensation de resserrement, de pincement, de lourdeur ou d'autres types d'inconfort.</p> <p>En règle générale, une personne présentant des</p>
---	---

<p>attack may complain of any one or more of the following conditions:</p>	<p>symptômes de l'attaque peut présenter un ou plusieurs des symptômes suivants :</p>
<p>Feeling of heaviness in the chest, sudden sweating, heartburn and/or indigestion, arm pain (usually the left arm), pain in the upper back, difficulty breathing, an unusual feeling of illness, nauseous feeling,</p> <p>For any lifestyle diseases, prevention is always cheaper than cure, so the first step you must take to avoid mild heart attack symptoms is to change your lifestyle, and practice some of the ways to help your body ward off the risks of heart attack.</p> <p>Living a healthy lifestyle is the answer for reducing the chances of developing symptoms heart attack.</p> <p>There are three factors that make us susceptible to heart attack signs: genetic predisposition, environmental hazard and modern lifestyle living.</p> <p>The good news is, even with those who are genetically programmed towards symptoms heart attack, which is the strongest influence of heart condition; adjusting to a healthy</p>	<p>La sensation de lourdeur dans la poitrine, la transpiration soudaine, des brûlures d'estomac et/ou l'indigestion, la douleur au bras (généralement le bras gauche), la douleur dans le haut du dos, la difficulté à respirer, une sensation inhabituelle de malaise, la nausée.</p> <p>Pour toutes les maladies liées au mode de vie, la prévention est toujours moins coûteuse que le traitement. La première mesure à prendre pour éviter les symptômes d'une crise cardiaque légère est donc de changer ton mode de vie et de pratiquer certaines méthodes pour aider ton corps à écarter les risques de crise cardiaque.</p> <p>Un mode de vie sain est la solution pour réduire les risques de développer des symptômes de crise cardiaque.</p> <p>Trois facteurs nous rendent susceptibles de présenter des signes de crise cardiaque : la prédisposition génétique, le danger lié à l'environnement et le mode de vie moderne.</p> <p>La bonne nouvelle est que, même chez ceux qui sont génétiquement programmés pour présenter des</p>

<p>lifestyle will drastically lower the risks of getting any signs or symptoms of a deadly heart problem.</p>	<p>symptômes de crise cardiaque, c'est-à-dire qui ont le facteur qui influence le plus fortement les problèmes cardiaques ; l'adoption d'un mode de vie sain réduira considérablement les risques de présenter des signes ou des symptômes d'un problème cardiaque mortel.</p>
<p>Mild Stroke – Serious Warning Sign</p>	<p>Léger Accident Vasculaire Cérébral – Des alertes à ne pas prendre à la légère</p>
<p>A stroke occurs when a blood vessel in the brain becomes blocked or bursts. The resulting blockage prevents blood and oxygen from being provided to that part of the brain, where the tissue subsequently begins to die. The part of the body controlled by the damaged area of the brain can't work properly.</p> <p>If blood clotting has been the cause of insufficient blood supply, then clots can be removed by some clot busting medicines such as the tissue plasminogen activator. Recovery from mild stroke is possible also through surgeries such as the carotid endarterectomy surgery which removes the</p>	<p>Un accident vasculaire cérébral survient lorsqu'un vaisseau sanguin du cerveau est obstrué ou éclate. Le blocage qui en résulte empêche l'apport de sang et d'oxygène à cette partie du cerveau, où le tissu commence ensuite à mourir. La partie du corps contrôlée par la zone endommagée du cerveau ne peut pas fonctionner correctement.</p> <p>Si l'apport sanguin insuffisant est dû à la coagulation du sang, alors les caillots peuvent être éliminés par certains médicaments qui dissolvent les caillots de sang, comme l'activateur tissulaire du plasminogène. L'on peut également guérir d'un mini AVC grâce à des opérations telles que l'endartériectomie carotidienne, qui permet d'éliminer les acides gras responsables de la formation de caillots sanguins.</p>

<p>fatty acids responsible for formations of blood clots.</p> <p>Mild stroke further might lead the person to a major stroke that definitely results in permanent damage to any body part and in some cases, death. So consider mild stroke as a fortunate warning in order to prevent any full- fledged stroke in the future. But remember to see a doctor for proper diagnosis and treatment.</p> <p>Diagnosis and treatment</p> <p>Anyone with a stroke should be admitted to hospital, and no mucking about either, because the earlier they get there, the more effective treatment will be.</p> <p>A stroke patient will fairly quickly undergo a brain scan. This will tell the doctors what type of stroke it is, where it is, and how big it is.</p> <p>If the stroke is caused by a blood clot, intravenous anticoagulants (anti-clotting drugs) such as heparin may prevent further damage from further clots. But if the stroke is caused by a bleed, anticoagulants will</p>	<p>Un mini-AVC peut en outre évoluer chez la personne en un AVC grave, qui se traduit par des dommages permanents à une partie du corps et, dans certains cas, la mort. Considère donc les mini-AVC comme un heureux avertissement afin d'éviter tout AVC à part entière à l'avenir. Mais n'oublie pas de consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un traitement appropriés.</p> <p>Diagnostic et traitement</p> <p>Toute personne victime d'un accident vasculaire cérébral doit être hospitalisée, sans tarder, car plus tôt elle y sera, plus le traitement sera efficace.</p> <p>Un patient victime d'un AVC subira assez rapidement un scanner cérébral. Les médecins sauront ainsi de quel type d'attaque il s'agit, à quel niveau elle se situe et quelle est son ampleur.</p> <p>Si l'AVC est causée par un caillot sanguin, des anticoagulants intraveineux (médicaments anticoagulants) tels que l'héparine peuvent empêcher que d'autres caillots n'endommagent davantage le cerveau. Mais si l'AVC est causée par un saignement, les anticoagulants aggraveront l'attaque, et le médecin doit donc être prudent quant à leur utilisation.</p>
--	--

<p>make the stroke worse, so the doctor has to be careful about using them.</p> <p>If it's caused by a haemorrhage and the person has high blood pressure (hypertension), intravenous antihypertensives may reduce the blood pressure and slow the progress of the bleed into the brain.</p> <p>Surgery may be performed in some cases. In the early stages of the stroke, this may mean surgical removal of blood or blood clots from the brain cavity, or repair of a bleeding artery.</p>	<p>Si l'AVC est causée par une hémorragie et que la personne souffre d'hypertension, les antihypertenseurs intraveineux peuvent réduire la pression sanguine et ralentir la progression du saignement dans le cerveau.</p> <p>Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être pratiquée. Dans les premiers stades de l'AVC, il peut s'agir d'une ablation chirurgicale du sang ou des caillots sanguins de la cavité cérébrale, ou de la réparation d'une artère qui saigne.</p>
<p>If the stroke is caused by plaque in the carotid arteries in the neck, the plaque may be surgically removed once the person's condition has improved. This is called a carotid endarterectomy.</p> <p>While all this is happening, the goal of the hospital and medical staff is to keep the person alive. This may require a life support system, taking fluid through intravenous drips, food through a nasogastric tube, and passing urine through a catheter. The patient</p>	<p>Si l'AVC est causé par une plaque dans les artères carotides du cou, la plaque peut être retirée chirurgicalement une fois que l'état de la personne s'est amélioré. C'est ce que l'on appelle une endartériectomie carotidienne.</p> <p>Pendant ce temps, l'objectif de l'hôpital et du personnel médical est de maintenir la personne en vie. Cela peut nécessiter un système de maintien des fonctions vitales, le prélèvement de liquide par des perfusions intraveineuses, l'alimentation par une sonde nasogastrique et faire passer l'urine par un cathéter. Le</p>

<p>needs good-quality nursing care to prevent stiff joints, bedsores, and urinary tract infections.</p> <p>Someone who's had a stroke doesn't have an easy time of it. Suddenly they've lost something they took for granted – their ability to function independently. They may be weak or paralyzed; they may have difficulty talking, understanding speech, and swallowing. They may have bowel and bladder incontinence and they may need a permanent urinary catheter. Depression is common.</p> <p>So they must have good access to social support systems like home nursing, respite care (it's hard on family and friends too) and medical care. They may also need modification to their home environment to ease mobility, and some will need nursing home care.</p> <p>Most recoveries take place in the first month, and those with the least impairment tend to do best. The patients who are highly motivated with the support of family and friends around tend to recovery quicker.</p>	<p>patient a besoin de soins infirmiers de bonne qualité pour prévenir les raideurs articulaires, les escarres et les infections urinaires.</p> <p>Une personne qui a eu un accident vasculaire cérébral n'a pas la vie facile. Elle a soudain perdu quelque chose qu'elle tenait pour acquis : sa capacité à fonctionner de manière autonome. Elle peut être faible ou paralysée ; elle peut avoir des difficultés à parler, à comprendre un discours et à avaler. Elle peut souffrir d'incontinence intestinale et vésicale et avoir besoin d'un cathéter urinaire permanent. La dépression est fréquente.</p> <p>Ces personnes doivent donc avoir un bon accès aux systèmes de soutien social comme les soins à domicile, les soins de relève (c'est difficile pour la famille et les amis aussi) et les soins médicaux. Elles peuvent également avoir besoin d'une modification de l'environnement de leur maison pour faciliter leur mobilité, et certaines d'entre elles auront besoin de soins à domicile.</p> <p>La plupart des rétablissements ont lieu au cours du premier mois, et les personnes les moins handicapées ont tendance à mieux s'en sortir. Les patients qui sont très motivés et qui bénéficient du soutien de leur</p>
---	--

<p>Successful recovery depends on how mild the injury to the brain tissue is, how soon after the stroke rehabilitation starts, how motivated the person is and the love, care and skills of the rehabilitation team.</p>	<p>famille et de leurs amis ont tendance à se rétablir plus rapidement.</p> <p>La réussite de la récupération dépend de la gravité de la lésion du tissu cérébral, du délai de réadaptation après l'accident vasculaire cérébral, de la motivation de la personne et de l'amour, des soins et des compétences de l'équipe de réadaptation.</p>
<p>Hydrogen Peroxide - H2O2 - Safer Than Bleach</p>	<p>Le peroxyde d'hydrogène - H2O2 – Un produit plus sain que l'eau de Javel</p>
<p>Are you a product of these products when you were growing up? Cod-liver oil, castor oil, vinegar/baking soda, aloe vera and now peroxide - our mothers were on the right path to better health.</p> <p>I want to share the following article with you, which was originally written by Becky Ramsey of Indiana.</p> <p>The chemical formula for hydrogen peroxide is H2O2. In it's purest form it is used in industry, but product that is available to us over-the-counter is usually only 3% hydrogen peroxide and 97% water. It breaks down quickly when exposed to light and that is why it comes in brown bottles that filter</p>	<p>As-tu bénéficié de ces produits quand tu étais jeune ?</p> <p>L'huile de foie de morue, l'huile de ricin, le vinaigre/la soude, l'aloé vera et maintenant le peroxyde. Nos mères étaient sur la bonne voie pour être en meilleure santé.</p> <p>Je voudrais partager avec toi l'article suivant, qui a été écrit à l'origine par Becky Ramsey, de l'Indiana.</p> <p>La formule chimique du peroxyde d'hydrogène est H2O2. Sous sa forme la plus pure, il est utilisé dans l'industrie, mais les produits en vente libre ne contiennent généralement que 3 % de peroxyde d'hydrogène et 97 % d'eau. Il s'évapore rapidement lorsqu'il est exposé à la lumière et c'est pourquoi il se présente dans des bouteilles brunes qui filtrent les</p>

<p>out the sun's rays. It is known for its antibacterial qualities.</p> <p>The pure stuff is dangerous if you do not use it the right way. You can also get 30%-35% high strength solutions on the commercial market. It is normally found in health food stores but you can also purchase it as a disinfectant.</p> <p>Have you ever smelled bleach in a doctor's office? I haven't!! Why? Because it smells, and it is not healthy! Ask the average nurse who works in the doctor's offices, and ask them if they use bleach at home. More often than not they will tell you no, they are wiser and know better.</p> <p>Did you also know bleach was invented in the late 40's? It's chlorine, folks! And it was used to kill our troops.</p> <p>Peroxide was invented during World War I. It was used to save and help cleanse the needs of our troops and hospitals. Please think about that!</p> <p>Here are some healthy uses of peroxide in the home replacing the dangerous bleach.</p>	<p>rayons du soleil. Il est connu pour ses qualités antibactériennes.</p> <p>La substance pure est dangereuse si tu ne l'utilises pas de la bonne manière. On peut également obtenir des solutions très concentrées à 30-35% sur le marché. On le trouve normalement dans les magasins de produits diététiques, mais on peut aussi l'acheter comme désinfectant.</p> <p>As-tu jamais senti l'odeur de l'eau de Javel dans un cabinet médical ? Je n'en ai jamais senti ! Pourquoi ? Parce que ça sent mauvais et ce n'est pas sain ! Demande à l'infirmière moyenne qui travaille dans les cabinets médicaux si elle utilise de l'eau de javel à la maison. Le plus souvent, elles te diront que non, elles sont bien informées et plus avisées.</p> <p>Savais-tu aussi que l'eau de javel a été inventée à la fin des années 40 ? C'est du chlore, les amis ! Et elle a été utilisée pour tuer nos troupes.</p> <p>Le peroxyde a été inventé pendant la Première Guerre mondiale. Il a été utilisé pour sauver et aider à désinfecter les plaies de nos troupes et à nettoyer les hôpitaux. Pense-y, s'il te plaît !</p> <p>Voici quelques moyens sains d'utiliser le peroxyde à la maison pour remplacer le dangereux agent de blanchiment.</p>
---	---

<p>Take one capful (the little white cap that comes with the bottle) and hold in your mouth for 10 minutes daily, then spit it out. (I do it when I bath or shower.) No more canker sores and your teeth will be whiter without expensive pastes. Use it instead of mouthwash.</p> <p>Let your toothbrushes soak a cup peroxide to keep them free of germs.</p>	<p>Prends-en un bouchon entier (le petit bouchon blanc qui accompagne la bouteille) et garde le dans ta bouche pendant 10 minutes chaque jour, puis recrache le tout. (Je le fais quand je prends un bain ou une douche.)</p> <p>Résultat, plus d'aphtes et tes dents seront plus blanches sans dentifrices coûteux. Utilise-le plutôt qu'un bain de bouche.</p> <p>Laisse tremper tes brosses à dents dans une tasse de peroxyde pour les garder à l'abri des germes.</p>
<p>Clean your counters, table tops with peroxide to kill germs and leave a fresh smell. Simply put a little on your dishrag when you wipe, or spray it on the counters. After rinsing off your wooden cutting board, pour peroxide on it to kill salmonella and other bacteria.</p> <p>I had fungus on my feet for years - until I sprayed a 50/50 mixture of peroxide and water on them (especially the toes) every night and let dry.</p> <p>Soak any infections or cuts in 3% peroxide for five to ten minutes several times a day.</p> <p>My husband has seen gangrene that would not heal with any medicine, but was healed by soaking in peroxide.</p>	<p>Nettoie tes comptoirs et plateaux de table avec du peroxyde pour tuer les germes et laisser une odeur fraîche. Il suffit d'en mettre un peu sur ton chiffon lorsque tu essuies les assiettes, ou de le vaporiser sur les comptoirs. Après avoir rincé ta planche à découper en bois, verse du peroxyde dessus pour tuer les salmonelles et autres bactéries.</p> <p>J'ai eu des champignons sur les pieds pendant des années, jusqu'au moment où j'ai pulvérisé un mélange moitié peroxyde moitié eau sur eux (surtout les orteils) chaque nuit et que je les laissés sécher.</p> <p>Fais tremper toute infection ou coupure dans du peroxyde à 3 % pendant cinq à dix minutes plusieurs fois par jour. Mon mari a vu une gangrène qui ne se guérissait pas avec des médicaments, mais il a été guéri par immersion dans du peroxyde.</p>

<p>Put two capfuls into a douche to prevent yeast infections. I had chronic yeast infections until I tried this once or twice a week.</p> <p>Fill a spray bottle with a 50/50 mixture of peroxide and water and keep it in every bathroom to disinfect without harming your septic system like bleach or most other disinfectants will</p> <p>Tilt your head back and spray into nostrils with your 50/50 mixture if you have a cold, plugged sinus. It will bubble and help to kill the bacteria. Hold for a few minutes then blow your nose into a tissue.</p> <p>If you have a terrible toothache and cannot get to a dentist right away, put a capful of 3% peroxide into your mouth and hold it for ten minutes several times a day. The pain will lessen greatly.</p> <p>And of course, if you like a natural look to your hair, spray the</p> <p>50/50 solution on your wet hair after a shower and comb it through. You will not have the peroxide burnt blonde hair like the hair dye packages, but more natural</p>	<p>Mets-en deux bouchons dans ta douche pour prévenir les infections à levures. J'avais des infections à levures chroniques jusqu'au moment où j'ai essayé cela une ou deux fois par semaine.</p> <p>Remplis un vaporisateur avec un mélange moitié eau moitié peroxyde et garde le dans chaque salle de bain pour désinfecter sans endommager ton système septique comme le font l'eau de Javel ou la plupart des autres désinfectants</p> <p>Incline la tête en arrière et vaporise dans tes narines ton mélange moitié eau, moitié peroxyde en cas de rhume et de sinus bouché. Il bouillonnera et aidera à tuer les bactéries. Patiente quelques minutes, puis mouche-toi dans un mouchoir en papier.</p> <p>Si tu as un terrible mal de dents et que tu ne peux pas te rendre chez le dentiste immédiatement, mets un bouchon de peroxyde à 3% dans ta bouche et maintiens-le pendant dix minutes plusieurs fois par jour. La douleur diminuera considérablement.</p> <p>Et bien sûr, si tu veux que tes cheveux aient un aspect naturel, vaporise la solution moitié eau moitié peroxyde sur tes cheveux mouillés après la douche et peigne-les. Tu n'auras pas les cheveux blonds brûlés au peroxyde comme sur les paquets de teinture, mais des reflets plus naturels ;</p>
---	---

<p>highlights if your hair is a light brown, faddish, or dirty blonde.</p> <p>It also lightens gradually so it's not a drastic change.</p> <p>Put half a bottle of peroxide in your bath to help rid boils, fungus, or other skin infections.</p> <p>You can also add a cup of peroxide instead of bleach to a load of whites in your laundry to whiten them. If there is blood on clothing, pour directly on the soiled spot. Let it sit for a minute, then rub it and rinse with cold water. Repeat if necessary.</p> <p>This list didn't have it, but I use peroxide to clean my mirrors; there is no smearing, which is why I love it so much for this.</p>	<p>si tes cheveux sont brun clair, décolorés ou blonds sales.</p> <p>Cela éclaircit aussi progressivement, donc il ne s'agit pas d'un changement radical.</p> <p>Mets une demi-bouteille de peroxyde dans ton bain pour aider à éliminer les furoncles, les champignons ou autres infections de la peau.</p> <p>Tu peux également ajouter une tasse de peroxyde au lieu de l'eau de javel à une machine de blancs dans ton linge pour les blanchir. S'il y a du sang sur un vêtement, verse-en directement sur l'endroit souillé. Laisse pendant une minute, puis frotte-le et rince-le à l'eau froide. Répète l'opération si nécessaire.</p> <p>Cette liste ne l'avait pas, mais j'utilise du peroxyde pour nettoyer mes miroirs ; ça ne laisse pas de traces, c'est pourquoi j'aime tant m'en servir.</p>
<p>Gargle with hydrogen peroxide, put drops in the ear and nose to end colds, flu, chronic sinusitis (including polyps), and infections.</p> <p>Use as a vegetable wash or soak to kill bacteria and neutralize chemicals. Disinfect your dishwasher or refrigerator.</p> <p>Use it on trees and plants as a natural fungicide, insecticide, and as a weed killer.</p>	<p>Gargarise-toi avec du peroxyde d'hydrogène, mets-en des gouttes dans l'oreille et le nez pour en finir avec les rhumes, la grippe, la sinusite chronique (y compris les polypes) et les infections.</p> <p>Sers-t'en pour laver ou faire tremper les légumes afin de tuer les bactéries et de neutraliser les produits chimiques. Sers-t'en pour désinfecter ton lave-vaisselle ou ton réfrigérateur. Utilise-le sur les arbres et les plantes comme fongicide naturel, insecticide</p>

<p>Clean with hydrogen peroxide when your house becomes a biohazard after it's invaded by toxic mold, such as those with water damage. Throughout the world hydrogen peroxide is used instead of chlorine as a safer and eco-friendly municipal water purifier. It is healthier to use H₂O₂ in pools and spas.</p> <p>Your Health is your greatest wealth and 100% percent your responsibility to manage.</p> <p>Make your health your #1 asset and invest wisely in it. Health conscious Living is committed to the health of the total person body, mind and spirit. Visit www.health-consciousliving.com and change the way you think, look and feel today.</p> <p>To your health and happiness</p> <p>Adrian</p> <p>To live a healthy life you must first adopt the right mind set, you must first start to think healthy thoughts. Quality health starts in your mind, followed with appropriate actions.</p>	<p>et désherbant. Nettoie ta maison au peroxyde d'hydrogène lorsqu'elle présente un risque d'exposition biologique après avoir été envahie par des moisissures toxiques, comme celles causées par des dégâts de l'eau. Dans le monde entier, le peroxyde d'hydrogène est utilisé à la place du chlore comme purificateur d'eau municipal plus sûr et plus écologique. Il est plus sain d'utiliser de l'H₂O₂ dans les piscines et les spas.</p> <p>Ta santé est ta plus grande richesse et tu en es responsable à cent pour cent. Fais de ta santé ton atout numéro un et investis-y judicieusement. Vivre sainement, s'engage à préserver la santé de l'ensemble du corps, de l'esprit et de l'âme d'une personne. Visite www.health-consciousliving.com et change ta façon de penser, ton apparence et tes sensations et émotions dès aujourd'hui</p> <p>À ta santé et à ton bonheur</p> <p>Adrian</p> <p>Pour mener une vie saine, il faut d'abord adopter le bon état d'esprit, tu dois d'abord commencer à avoir des pensées saines. Une santé de qualité commence dans la tête, et est suivie par des actions appropriées.</p>
--	---

CHAPITRE III : ANALYSE STRUCTUREE DES PROBLEMES DE TRADUCTION

L'objectif de ce chapitre est de mettre en évidence les difficultés rencontrées lors de la traduction du corpus et de dire comment nous les avons résolues.

Selon Jean Delisle, les textes pragmatiques sont des textes qui servent essentiellement à véhiculer une information et dont l'aspect esthétique n'est pas l'aspect dominant (1984, p.15). Ces écrits regroupent, à titre d'exemple, les presses, articles de la correspondance générale, les brochures explicatives non techniques, la documentation touristique, les rapports et documents généraux officiels, bref, tout texte traitant de pollution, de santé physique, de consommation, de drogue, de loisirs, d'économie, de sport, et autres domaines d'activités analogues. (1984, p 17).

Le texte pragmatique cherche à se rendre le plus compréhensible possible pour le plus grand nombre. Afin de rendre compréhensible un texte d'un domaine de spécialité technique, soit la médecine dans le cadre du texte sous notre considération, l'auteur fait usage de techniques d'expressions spécifiques à la langue et à la culture source. Les langues étant différentes et ayant différentes manières de dire la même chose, plusieurs problèmes d'équivalence ressortent dans la traduction du texte pragmatique.

Les problèmes d'équivalence dans le texte pragmatique étant bien trop multiples pour les énumérer tous dans le cadre de cette étude, nous nous limiterons aux problèmes d'équivalence majeurs rencontrés dans la traduction de *Health Conscious Living*. Il ressort de cette étude deux problèmes d'équivalence majeurs que sont les problèmes d'équivalence liés au discours et les problèmes d'équivalence culturelle. Nous aborderons également d'autres problèmes de traduction rencontrés.

I. PROBLEMES PRINCIPAUX

1. Problème d'équivalence lié au discours

Dans le but de faire passer un message particulier, l'auteur d'un texte pragmatique peut décider d'adopter un discours différent dans une portion de son texte. Le traducteur doit donc s'assurer de l'équivalence stylistique et discursive de cette portion afin d'assurer le même sens et le même effet au lecteur final.

a) Emploi du discours biblique

Dans le chapitre intitulé "The ten commandments to live healthy" de "*Health Conscious living*", la répétition des mots « Thou shall » en début de chaque commandement fait penser au discours des dix commandements de la Bible. Le défi que cela pose au traducteur se situe au niveau du choix de formulation appropriée pour ce type de texte afin de rendre au mieux la pensée de l'auteur.

Choix 1: Exhortation

"Thou shall have a balanced diet every day and live healthy." = Pour vivre sainement, aie une alimentation saine. p.15

Choix 2 : Commandement

"Thou shall have a balanced diet everyday and live healthy." : Tu auras une alimentation quotidienne équilibrée pour vivre sainement. En traduisant ce texte, le traducteur peut être tenté de décider d'employer un ton exhortatif pour prodiguer des conseils aux lecteurs comme c'est souvent le cas dans la plupart des textes de vulgarisation tels que les magazines de santé. Cette manière de parler est d'ailleurs plus naturelle et pragmatique. Il peut aussi traduire littéralement la pensée de l'auteur en employant le langage des dix commandements de la Bible. Les deux choix de traduction traduisent l'idée de la phrase originale en anglais.

Le choix préféré est néanmoins, celui du discours des dix commandements de la Bible.

Justification

Selon Roda & Pergnier (1987), pour établir l'équivalence en traduction, le traducteur doit identifier dans la phase de compréhension, les paramètres situationnels qui font de ce texte un message, mais aussi la fonction (émotive, informative, impérative) principale du message, puis dans la phase de réexpression du message s'assurer que la fonction principale est respectée (p 398). Ici il est clair que l'auteur a employé le langage des dix commandements à dessein pour donner plus de poids à ses conseils. La fonction principale est donc la fonction impérative. On peut d'ailleurs voir que plus loin dans le texte, il a employé un ton formel pour prodiguer des conseils de santé.

Exemple: Laugh out loud daily. Laughter is medicine for your body. = Rie à gorge déployée tous les jours. Le rire est un remède pour votre corps. p.21

Le chapitre intitulé « The ten Commandments to live healthy » a donc une importance capitale à ses yeux, d'où son choix de discours et la traduction littérale préférée.

b) Choix de la pronominalisation

Dans la même veine que le premier choix, le pronom « Thou » en anglais ancien correspond à la deuxième personne du singulier, mais peut être traduit par les pronoms « tu » ou « vous » en français comme c'est le cas selon les versions de la Bible.

Si l'on opte pour un ton d'exhortation, le pronom « vous » est approprié, néanmoins l'on note que dans la plupart des versions de la Bible, notamment dans la version Louis Second, les dix commandements sont rédigés à l'aide du pronom de la 2^{ème} personne du singulier. Pour une équivalence stylistique du discours des 10 commandements de la Bible employé par l'auteur, le pronom préféré est donc « tu ». Le pronom « tu » est également idéal pour donner plus de poids aux commandements car il interpelle plus vivement le lecteur qui se sent tout de suite concerné.

c) **Choix du temps**

Le temps joue un rôle important dans la traduction du discours dans le texte pragmatique, d'autant plus que certaines expressions peuvent être traduites sous différents temps sans en altérer le sens, cela peut néanmoins déterminer le ton du texte. Le traducteur doit ce fait choisir le temps convenable pour rendre au mieux l'original texte traduit.

Exemple:

“Thou shall have a balanced diet every day and live healthy.” Traduit comme « Tu auras une alimentation quotidienne équilibrée pour vivre sainement. »(Future simple)

Peut également être traduit comme : Aie une alimentation quotidienne équilibrée pour vivre sainement. (Impératif présent)

Il est vrai que de manière pragmatique, l'on ne dirait pas naturellement « Tu auras » pour donner un ordre, mais la touche ancienne voulue par l'auteur pour soutenir le poids des dix commandements, et le ton solennel du discours nécessite l'emploi de ce temps. Newmark justifie d'ailleurs ce choix littéral en estimant que l'outil le plus adéquat pour respecter la fidélité (l'équivalence) au contenu et au style d'une traduction est la traduction littérale :

If one is discussing the full translation of a worthwhile text of some

importance, there can be no primary aim but accuracy, which may itself be some kind of compromise between the referential (the content, the matter) and the pragmatic factor (the style, the manner), and if one looks for a yardstick, a general basis to judge a translation, there is nothing concrete but literal translation. (1988, p. 136)

Il va plus loin en citant Vinay et Darbelnet qui estiment que : « On doit arriver à ne s'écarter de la littéralité que pour satisfaire aux exigences de la langue d'arrivée... On ne doit pratiquer la traduction oblique qu'à bon escient, dans des limites nettement définies. On doit rester littéral tant qu'on ne fait pas violence à la langue d'arrivée. » (1958 p.268)

1. Problèmes d'équivalence culturelle

Les problèmes d'équivalence culturelle dans ce texte sont principalement reliés aux termes spécifiques à la culture de la langue de l'auteur, notamment les jeux de mots, les expressions idiomatiques, et le langage typiquement américain qui nécessitent souvent d'être reformulé en français pour un ton plus naturel.

a) Jeux de mots

Jacqueline Henri définit les jeux de mots en tant qu'instruments d'écriture comme : « toutes les manipulations intentionnelles des mots qu'elles portent sur leur face phonique ou sémique ». (2003 p. 10). Les jeux de mots permettent de donner une connotation humoristique ou poétique au texte. Ils aident à rendre le texte agréable à lire. Ils sont néanmoins pour la plupart considérés comme des intraduisibles qui se perdent souvent d'une langue à une autre.

- **Exemple 1:** And you should not work in bed, unless it is "sexersize" = Enfin, tu ne travailleras pas au lit, à moins qu'il ne s'agisse "d'exercices sexuels". p.16

Le mot-valise « sexersize » étant un jeu de mot typiquement anglais qui est une combinaison des mots « sex » et « exercise », la traduction de ce terme est une explication du concept en question. L'explication néanmoins ne peut pas combler entièrement le gap culturel car il ne peut rendre tout le sens du mot sexersize. Ce concept inexistant pour l'heure en français, désigne à la fois le fait d'utiliser l'activité sexuelle comme une forme d'exercice et toute activité sexuelle qui produit de la gratification aux participants.

Exemple 2: Thou shall consume into thy body only foods that are produced by plants to live healthy, and forbid everything that is produced in a plant. = Tu ne mangeras que des aliments produits par des plantes afin de vivre sainement, et tu éviteras tout ce qui est produit dans une usine. p.13

L'emploi et la répétition intentionnelle des homophones-homographes « plant » et « plant » en anglais est un jeu de mot de l'auteur qu'il poursuit par la phrase suivante:

The first plant is a living organism that is God-made, but the second plant is a building that is man-made. = La plante est un organisme vivant créé par Dieu, mais l'usine est un bâtiment construit par l'homme.p.1'

Les mots « plante » et « usine », leurs correspondants en français n'étant pas des homonymes, le jeu de mot disparaît. La structure de la phrase suivante (the first,... the second...) est donc modifiée dans la traduction pour garder le sens au détriment de la forme. La technique employée pour compenser ce manque d'équivalent sonore est l'explicitation.

Exemple 3 :

Go nuts. = Mange des noix.p.46

L'expression « go nuts » en anglais dont la traduction mot pour mot signifie: aller noix, est une expression idiomatique qui veut dire « devenir fou ». Elle est utilisée ici pour signifier qu'il faut se mettre à manger des noix. Le contexte aide le traducteur à déterminer le sens approprié et la

traduction idéale pour ce jeu de mot. Néanmoins la tonalité humoristique de cette expression qui joue sur sa polysémie est malheureusement perdue au cours de la traduction.

b) Expressions idiomatiques, et culturelles

Les expressions idiomatiques sont courantes dans les textes pragmatiques ; ce sont des constructions particulières à une langue qui n'ont pas d'équivalent littéral dans une autre langue.

Exemple 1:

Health and happiness are brother and sister; they operate like hand in glove. = La santé et le bonheur sont étroitement liés l'un à l'autre; ils vont de pair. p.20

L'expression idiomatique « like hand in glove » dans ce contexte a pour équivalent « aller de pair » comme « travailler en symbiose » ou encore « travailler main dans la main ». Le choix de traduire cette expression par « vont de pair » a été déterminé par le fait que cette expression sonne beaucoup plus naturelle en français lorsqu'il s'agit de comparer des notions abstraites. Par exemple, l'on peut plus aisément dire :

La démocratie va de pair avec le développement.

Notions abstraites

Et

Les deux partenaires travaillent en parfaite symbiose.

Personnes

Néanmoins dire que la démocratie et le développement travaillent en parfaite symbiose ne serait pas naturel, à moins qu'il s'agisse d'une figure de style intentionnelle.

Exemple 2:

What we eat and drink today, walk and talk tomorrow. = Ce que nous mangeons et buvons aujourd'hui, déterminera notre santé future. p.43

Cette expression fait référence à une citation du film « Babe » (1995) : « What you eat today, walks and talks tomorrow ». Elle peut être considérée comme une expression typiquement culturelle car sa traduction littérale serait incomprise des lecteurs français. Son équivalent dans la traduction est donc contextuel.

Example 3 :

Quality health starts in your mind, = Une santé de qualité commence dans la tête. p.65

Equivalence culturelle : les français utilisent plutôt l'expression « Ça commence dans la tête » que « Ça commence dans l'esprit » qui serait la traduction littérale de cette expression.

II. PROBLEMES SECONDAIRES

Cette partie est dédiée aux autres types de problèmes rencontrés lors de la traduction ainsi que les techniques utilisées pour les résoudre.

1. L'ambiguïté

Selon le *Dictionnaire de linguistique* (1989), l'ambiguïté est la propriété de certaines phrases réalisées qui présentent plusieurs sens. L'ambiguïté peut tenir au lexique, certains morphèmes lexicaux ayant plusieurs sens ; elle peut également tenir au fait de la structure syntaxique susceptible de plusieurs interprétations.

Exemple 1:

Vitamin D is absorbed naturally from the sun, = Le soleil nous procure naturellement de la vitamine D. p.19

Cette phrase serait ambiguë si la forme passive était maintenue dans la traduction en français.

« La vitamine D est absorbée naturellement à partir du soleil » serait la traduction littérale de la phrase. Or, cette formulation ne permet pas de voir qui subit l'action.

La **modulation syntaxique** qui a été opérée dans la traduction fait ressortir le pronom personnel

« nous », ce qui rend plus claire la phrase.

La **modulation de syntaxe** consiste à changer l'ordre des mots pour rendre la phrase plus fluid.

2. Traduction des unités de mesure

Les unités de mesure doivent être adaptées d'une langue à une autre pour permettre aux lecteurs de se figurer les quantités évoquées.

Exemple 1:

Enjoy a pint of filtered water at room temperature first thing in the morning. = Savourez un demi-litre d'eau filtrée à température ambiante dès le matin. p.44

Ici la technique utilisée pour traduire l'unité de mesure américaine le « pint » est l'adaptation.

1pint américain = 0,568261 litres, soit environ un demi-litre d'eau.

L'adaptation ou équivalent culturel, consiste à remplacer un élément culturel du texte original par un autre plus adapté à la culture de la langue cible.

Exemple2 :

I had fungus on my feet for years - until I sprayed a 50/50 mixture of peroxide and water on them (especially the toes) every night and let dry. = J'ai eu des champignons sur les pieds pendant des années, jusqu'à ce que je pulvérise un mélange moitié peroxyde moitié eau sur eux (surtout les orteils) chaque nuit et que je les laisse sécher. p.62

Ici l'adverbe de quantité 50/50 est rendu par un autre adverbe de quantité « moitié...moitié... » pour s'exprimer de manière plus naturelle en français et maintenir le même registre. En effet, garder l'expression 50/50 dans ce contexte serait un anglicisme ou un langage familier en français.

CONCLUSION

Cette étude vise à distinguer les problèmes d'équivalence dans le texte pragmatique. Le livre d'Adrian Brown intitulé « *Health Conscious Living* » a été pris comme modèle de référence. Il en ressort que le texte pragmatique ayant pour but de se faire comprendre, et d'être agréable à lire, les principaux problèmes d'équivalence rencontrés ne sont pas liés à la terminologie employée car même les termes techniques employés sont expliqués et leur traduction ne requiert pas une recherche documentaire trop poussée. Ils sont principalement liés aux aspects stylistiques (type de discours employé par l'auteur pour se faire comprendre) et aux aspects culturels.

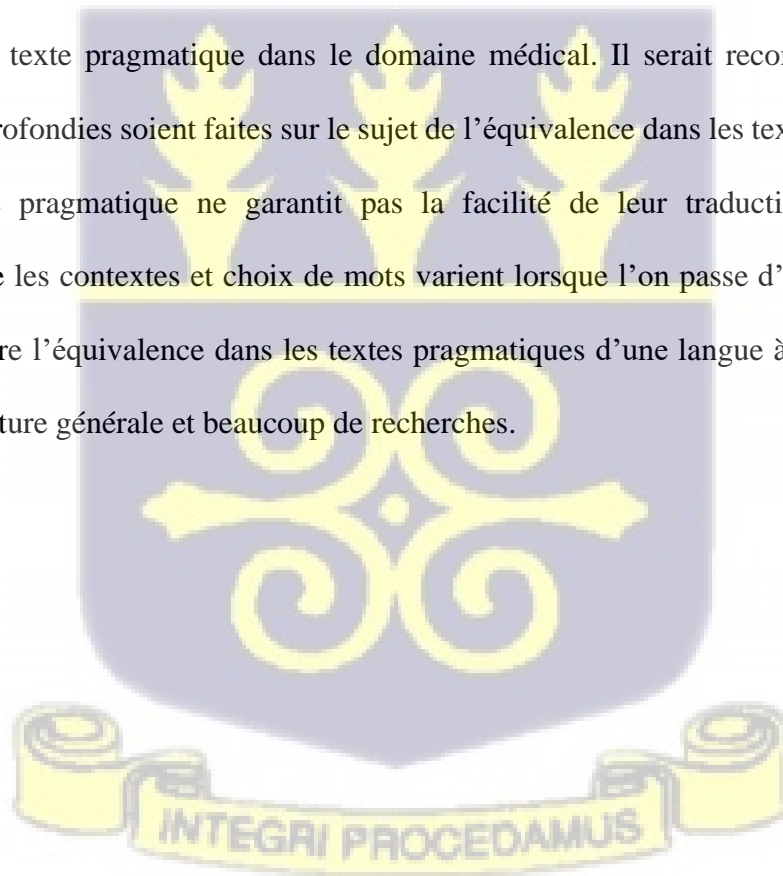
La difficulté de traduction du texte pragmatique réside dans le fait que plusieurs possibilités de traductions peuvent s'offrir au traducteur. Notamment, les choix concernant le ton approprié à employer pour ce type de texte, le temps, et la pronominalisation dans les discours. Faut-il toujours suivre l'auteur dans son style, ou est-il nécessaire de formaliser son discours ?

Il est essentiel de passer par les deux phases de traductions pour atteindre l'équivalence parfaite : la compréhension, et la réexpression. Bien souvent, une fois que l'on arrive à cerner le vouloir-dire de l'auteur qui est généralement d'être pragmatique donc compris, le choix le plus simple est la traduction littérale. Néanmoins, lorsqu'il s'agit d'équivalence liée à la culture, la traduction dynamique est priorisée.

Ces problèmes de traductions sont d'actualité étant donné l'affluence des textes pragmatiques en ce moment. Les différentes analyses nous aident à comprendre l'importance pour le traducteur de garder à l'esprit l'intention de l'auteur et le public cible afin de rendre une traduction fidèle et naturelle.

Quelques problèmes mineurs ont été soulevés en outre lors de la traduction. Il s'agit de problèmes d'ambiguïté liés à certaines structures en anglais qui requièrent des reformulations en français pour être plus claires. Egalement le problème de traduction des unités de mesures d'une langue à l'autre qui nécessitent généralement d'être adaptées pour plus de compréhension.

Notre étude vient renchérir les études peu nombreuses faites sur les problèmes d'équivalences dans le texte pragmatique. Elle apporte un exemple concret sur la manière de procéder pour traduire un texte pragmatique à travers l'exposition des difficultés rencontrées dans la traduction d'un texte pragmatique dans le domaine médical. Il serait recommandé que des études plus approfondies soient faites sur le sujet de l'équivalence dans les textes pragmatiques car leur nature pragmatique ne garantit pas la facilité de leur traduction lorsque nous considérons que les contextes et choix de mots varient lorsque l'on passe d'une langue à une autre, et atteindre l'équivalence dans les textes pragmatiques d'une langue à l'autre nécessite une certaine culture générale et beaucoup de recherches.



GLOSSAIRE

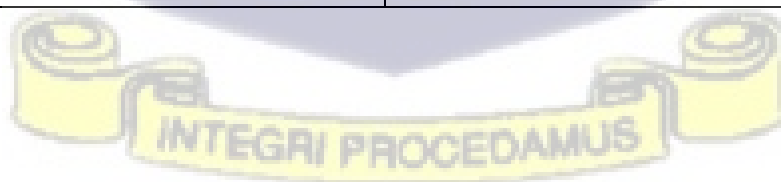
1	Acupuncture	Acupuncture
2	ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder)	TDAH (Troubles Du Déficit De L'attention Avec Hyperactivité)
3	Adrenal glands	Glandes surrénales
4	ALA (alpha linolenic acid)	L'ALA (acide alpha-linolénique)
5	Allergy flare ups	Poussées d'allergies
6	Anti-clotting drugs	Médicaments anticoagulants
7	Antioxidants	Antioxydants
8	Arthritis	L'arthrite
9	Bacteria	Bactéries
10	Betacarotene	Bêta-Carotène
11	Blood clots	Caillots de sang
12	Blood flow	Circulation sanguine
13	Blood pression	Pression artérielle
14	Bloodstream	Sang
15	Blood sugar	Taux de sucre dans le sang
16	Blood vessel	Vaisseau sanguin

17	Brain cavity	Cavité cérébrale
18	Butterbur	Les Pétasites
19	Carotid endarterectomy	Endartériectomie carotidienne
20	Cells	Cellules
21	Circadian rhythm sleep disorder	Troubles du rythme circadien
22	Chiropractic	La Chiropractique:
23	Cholesterol plaque	Plaque de cholestérol
24	Classic migraine (with aura)	Migraine classique (avec aura)
25	Cleansing diet	Régime détox
26	Common migraine (without aura).	Migraine commune (sans aura).
27	Coenzyme Q10	Coenzyme Q10
28	Coronary artery	Artère coronaire
29	Delirium	Délire
30	Detoxify	Detoxifier
31	DHA (docosahexaenoic acid).	DHA (acide docosahexaénoïque).
32	Diagnosis	Diagnostic
33	Digestive problems	Problèmes de digestion
34	Dizziness	Vertige

35	Endorphins	Endorphines
36	Electromagnetic chaos	Chaos électromagnétique
37	Fatty food	Aliments Gras
38	Fungus	Champignons
39	Gall bladder	Maladie de la vésicule biliaire
40	Genetic predisposition	La prédisposition génétique
41	Genetically weak areas.	Zones génétiquement faibles.
42	Germs	Les Germes
43	Haemorrhage	Hémorragie
44	Heartburn	Brûlures d'estomac
45	Heart rate	Rythme cardiaque
46	Hormone mélatonine	Mélatonine
47	Immune system	Système immunitaire
48	Infertility	Stérilité
49	Intravenous anticoagulants	Anticoagulants intraveineux
50	Intravenous antihypertensives	Antihypertenseurs intraveineux
51	Insomnia	Insomnie
52	Joints	Articulations

53	Lactic acid	Acide Lactique
54	LDL cholesterol	Cholestérol LDL
55	Lifespan	Durée de vie
56	Lifestyle disease	Maladie liée au mode de vie
57	Lower blood pressure	Tension artérielle
58	Lower heart rates	Tachycardie
59	Macular degeneration	Dégénérescence maculaire
60	Massage therapy	Massothérapie
61	Mitochondria	Mitochondries
62	Monounsaturated fats	Graisses monoinsaturées
63	Nasogastric tube	Sonde nasogastrique
64	Neurotransmitter serotonin	Neurotransmetteur Sérotonine
65	Nutrient-dense beverages	Boissons a forte densité nutritionnelle
66	Osteoporosis	Ostéoporose
67	A pint of....	Un demi-litre de
68	Phosphorus	Phosphore
69	Phytonutrients	Phytonutriments
70	Plant food	Aliments d'origine végétale

71	Polyunsaturated fats	Graisses polyinsaturées
72	Seasonal migraines	Migraines saisonnières
73	Soft tissue	Tissus mous
74	Soil depletion	Epuisement Des Sols
75	Spinal manipulation	Manipulation de la colonne vertébrale
76	Stimulant	Stimulant
77	Stroke	Accident Vasculaire Cérébrale
78	Supplements	Compléments alimentaires
79	Therapeutic levels of vitamine...	Valeurs thérapeutiques de la vitamine...
80	Tissue plasminogen activator	Activateur tissulaire du plasminogène
81	Toxic waste	Déchets toxiques
82	Toxins	Les Toxines
83	Urinary catheter	Cathéter urinaire
84	Urinary tract infections	Infections urinaires



Bibliographie :

Brown, A. (2010). *Health Conscious Living*. Consulté le 11 mars 2020. URL : <https://www.free-ebooks.net/marketplace/Health-Conscious-Living/html>

Delisle, J. (1980). *L'Analyse du discours comme méthode de traduction: Théorie et pratique*.

Ottawa : Editions de l'Université d'Ottawa.

Despoina, P. (2013). Equivalence in Translation Theories: A Critical Evaluation. *Theory and Practice in Language Studies*. 3. 1-6. 10.4304/tpls.3.1.1-6.

Dubois, J. et al. (1989). *Dictionnaire de linguistique* : Paris : Larousse.

Durieux, C. (2000). Traduction littéraire et traduction technique : même démarche /—Extrait de : *Revue des lettres et de traduction*. —N° 6, pp. 13-25.

Hurtado Albir, A. (1990). *La notion de fidélité en traduction*. Paris : Didier Eruditions.

Jacqueline, H. (2003) *La traduction des jeux de mots*. Paris : Presses Sorbonne Nouvelle.

Lavault-Olléon, E. (2002). Variations du rapport auteur-lecteur dans la traduction française de documents techniques américains, *ILCEA* [En ligne], 3 | 2002, mis en ligne le 08 juin 2010, consulté le 14 mars 2020. URL : <http://journals.openedition.org/ilcea/843>

Le Disez (2003). *Traductologie et traduction « pragmatique »* Consulté le 22 avril 2019. URL: http://www.translitterature.fr/media/article_439.pdf

Mareschal, G. (1989). Repérage d'unités terminologiques dans le contexte de l'enseignement de la traduction spécialisée. *Meta*, 34 (3), 377–380. Consulté le 21 mars 2020. URL : <https://doi.org/10.7202/003569ar>

Margot, J-C. (1979). *Traduire sans trahir : La théorie de la traduction et son application aux*

textes bibliques. Lausanne/Suisse : L'Age d'Homme.



Martins-Baltar, M. (1995-11). *La locution en discours*, dans Cahiers du Français contemporain 2. Paris : Didier Eruditions.

Mounin, G. (1963)., *Les problèmes théoriques de la traduction*. Paris: Editions Gallimard.

Newmark, P. (1988). Pragmatic translation and literalism. TTR : traduction, terminologie, rédaction, 1 (2), 133–145. Consulté le 05 avril 2020. URL : <https://doi.org/10.7202/037027ar>

Nida et Taber. (1971). *La Traduction : théorie et méthode*. Londres : Alliance Biblique Universelle.

Pergnier, M. (1980). *Les fondements sociolinguistiques de la traduction*. (2^e éd) Créteil : Université Paris-Val de Marne.

Poudat, C., Cleuziou, G. & Clavier, V. (2006). Catégorisation de textes en domaines et genres: Complémentarité des indexations lexicale et morphosyntaxique. Document numérique, vol. 9(1), 61-76. doi:10.3166/dn.9.1.61-76.

Rakovà, Z. (2014) La théorie du Skopos approche fonctionnelle de la traduction. Consulté le 22 mars 2020. URL : <https://www.pdfdrive.com/search?q=la%20th%C3%A9orie%20du%20skopos&pagecount=&pubyear=&searchin=&more=true&page=2>

Roda, P.-R., & Pergnier M. (1987). L'équivalence en traduction. Meta, 32 (4), 392– 402. Consulté le 05 Avril 2020. URL : <https://doi.org/10.7202/003958ar>

