

UNITÉ 5

SPORT ET SANTÉ AU FUTUR

1) Nouvelles technologie, nouvelles pathologies : (p.96)

- la pathologie = la maladie, la partie de la médecine qui traite de la nature, des causes et des symptômes des maladies.
- un symptôme = signe, manifestation, signal
- avoir mal + **au, à la, à l', aux** + une partie du corps

Ex. :

- Il a mal **à la** tête, **au** bras, **à l'**estomac, **aux** dents, ...
- facilement = difficilement (adv.) → facile ≠ difficile (adj.)
- douleur = mal, souffrance ≠ bien-être
- améliorer = rendre meilleur, bonifier ≠ dégrader
- relier = lier de nouveau, rattacher
- efficace = utile, capable
- abuser = mal employer, employer improprement
- avec modération = de manière raisonnable
- paniquer = angoisser, perdre la tête
- vital = essentiel
- éteindre = étouffer
- baisser = abaisser, pencher ≠ lever
- être assis = installé ≠ être debout
- alterner = succéder, varier

2) La santé du futur : (p.98)

- les prédictions = prévisions, divinations

La prédiction (n.) → prédire (v.)

- probable = possible (adj.) → probabilité = possibilité (n.)

probablement = possiblement (adv.)

- les médicaments = des remèdes

- se soigner = se traiter

- actuellement = en ce moment

actuellement (adv.) → actuel (adj., m.) → actuelle (adj., f.)

- un organe = une partie, un élément

- défaillant = faible, manquant

- sûr = certain

- capacité = compétence, faculté, talent, habileté

- prothèse = appareil

3) À vos marques ... Prêts ? Partez ! (p.100)

- une course à pied = compétition, marathon

la course = les achats → faire des courses = acheter les produits nécessaires au quotidien

- à la mode = moderne, au goût du jour

- gratuit (e) = sans frais, impayé, bénévole

- engagement = obligation, contrat, promesse

engagement (n.) → engager / s'engager (v.)

- un parcours = trajet, chemin, itinéraire

- livrer = donner, céder

- précieux (-euse) = de grande valeur, cher

- débutant = commençant, nouveau, amateur, inexpert

débutant ≠ professionnel, expert

- victoire = succès, triomphe, réussite

victoire (n.) → victorieux (-euse) (adj.)

- s'entraîner = s'exercer, se préparer, se mettre en condition

s'entraîner (v.) → entraînement (n.)

- régulièrement = habituellement, fréquemment

régulièrement (adv.) → régulier (-ière) (adj.)

- endurance = résistance, force, solidité, patience

- à l'avance = auparavant ≠ après, plus tard

- long (-gue) ≠ court (e)

- la marche (n.) → marcher (v.)

- éviter = prévenir, échapper à

- avoir peur = craindre

avoir raison = ne pas se tromper

avoir tort = se tromper, faire erreur

avoir faim = ressentir l'envie de manger

avoir soif = ressentir l'envie de boire

avoir sommeil = ressentir l'envie de dormir

avoir chaud ≠ avoir froid

avoir lieu = exister

avoir honte = éprouver un sentiment de honte

avoir mal = éprouver de la douleur (physique ou moral)

avoir hâte = être pressé

avoir l'impression de = ressentir, croire

avoir le cafard = être triste

avoir envie de + qqch./ faire qqch. = désirer, vouloir

avoir l'intention de + faire qqch. = vouloir, avoir pour but, compter

- cardiaque = relatif au cœur

- alimentation = nourriture, ce que l'on mange

- de manière adaptée = de façon appropriée, de façon convenable

- les féculents = qui contient beaucoup de fécule

- hydrater = introduire de l'eau ou de l'humidité à la peau, aux aliments ou au corps
- grave = dangereux, sérieux
- jusqu'au bout de la course = jusqu'à la fin de la course

Questions :

1. Depuis combien de temps est-ce que le marathon de Paris existe ?
2. Quelle est la distance du parcours que propose ce marathon ?
3. Quels sont les conseils qu'Alexandre Doré donne aux participants ?
 - Pour les débutants qui participent pour la première fois, il faut s'entraîner régulièrement et commencer au moins 3 mois avant la date.
 - Mettre en place un plan d'entraînement.
 - Faire attention à son alimentation surtout les derniers jours avant la course : manger de manière adaptée.
 - S'hydrater correctement le jour du marathon.

4) Le jour J : (p.101)

- le jour J = le jour de l'action, date prévue
 - (se) préparer (v.) → la préparation (n.)
 - la veille du jour = le jour précédent
 - battre le record = dépasser le record
- battre = frapper
- arriver à faire qqch. = pouvoir faire qqch.
 - déçu = malheureux, triste, mécontent ≠ heureux, ravi, content
 - le défi = challenge, enjeu
 - progresser = développer, avancer, s'améliorer
 - léger (-ère) ≠ lourd (e)

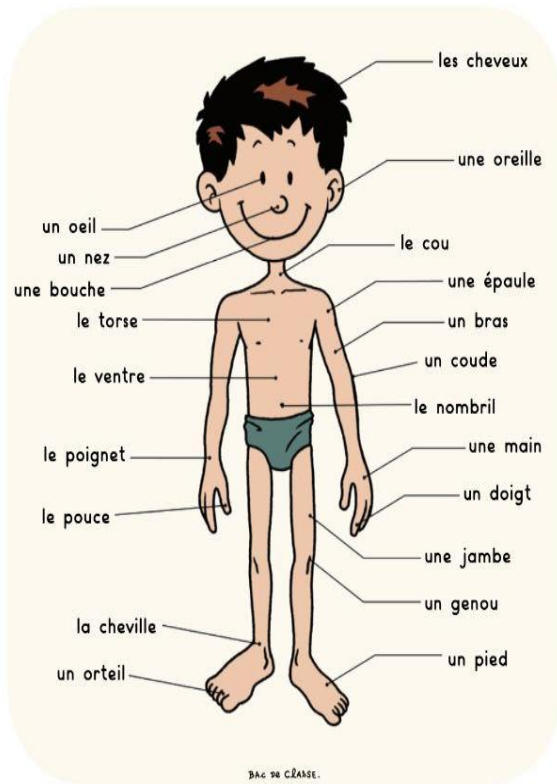
Questions :

1. Comment les participants au marathon se préparent pour le jour J ?
 - Marathonienne s'entraînera toute la journée avant le jour J.
 - 1, 2, 3 fera le maximum pour terminer la course.
 - Foudecourse ne prendra pas son petit-déjeuner pour être plus léger pour courir et aller vite.

5) Le corps et la santé : (p.102)

* Les parties du corps :

LE CORPS HUMAIN



LE CORPS HUMAIN



1) La tête :

Les cheveux, les yeux, les sourcils, les cils, les oreilles, le nez, la bouche (les dents, la langue).

2) Le cou.

3) Le torse :

La poitrine, le cœur, le ventre (l'estomac), le dos, les bras (le coude, le poignet, la main, les doigts).

4) Les jambes :

Le genou, la cheville, les pieds, les orteils.

* Expressions avec les parties du corps :

- Avoir le bras long = avoir beaucoup d'influence
- Être tête en l'air = être étourdi (inattentif, distrait)
- casser les pieds = ennuyer quelqu'un
- avoir le cœur sur la main = être généreux
- avoir la main verte = être un bon jardinier
- avoir la tête dans les étoiles = rêver
- prendre ses jambes à son cou = fuir, s'enfuir rapidement
- N'en faire qu'à sa tête = N'écouter personne.
- Avoir le nez creux = Avoir de l'intuition.
- La moutarde me monte au nez = Je commence à m'énerver.
- Mettre l'eau à la bouche = Donner envie.
- Faire la fine bouche = Faire le difficile.
- Avoir les yeux plus gros que le ventre = Surestimer ses capacités.
- faire la sourde oreille = faire semblant ne pas entendre
- Donner un coup de main = Aider quelqu'un.
- Jouer des coudes = Se frayer un chemin
- Mettre les pieds dans le plat = Faire une gaffe, aborder un sujet délicat maladroitement
- C'est le pied ! = C'est super.
- Prendre ses jambes à son cou = S'enfuir rapidement.
- En avoir plein le dos = Être à bout de patience.
- Avoir un cœur d'artichaut = Tomber amoureux facilement
- Couper les cheveux en quatre = Être trop minutieux.
- Se défendre bec et ongles = Se battre avec acharnement.
- Les doigts dans le nez = Très facilement.
- Faire des pieds et des mains = faire beaucoup d'efforts
- avoir le dos large = pouvoir supporter beaucoup de critiques ou de difficultés

- en avoir plein le dos = en avoir assez
- coûter un bras = être très cher
- se mettre les doigts dans l'œil = se tromper lourdement
- mettre sa main dans le feu = être très sûr de soi