

1 BIEN DANS NOTRE PEAU

Bien-être

CETTE SEMAINE

FITNESS
QUEL EST LE SPORT IDÉAL
POUR VOUS ?

page
24



SANTÉ
CONTRE LA DOULEUR,
LA MÉDITATION

page
36



SOIN DU CORPS
UNE PEAU PARFAITE,
C'EST POSSIBLE ?

page
40



Nous allons élaborer un recueil de conseils pour réduire le stress.

LE MAGAZINE
POUR ÊTRE BIEN
DANS SA PEAU

ALIMENTATION
6 FRUITS ET LÉGUMES
POUR VOS YEUX

page
26



PSYCHOLOGIE
COMMENT CONTRÔLER
SA COLÈRE

page
46



1. BIEN-ÊTRE

A. Observez le sommaire du magazine *Bien-être*. Lisez-vous ce genre de magazine ? Lequel des cinq articles vous semble le plus intéressant ? Pourquoi ?

- *Moi, je trouve que l'article sur le contrôle de la colère peut être intéressant parce que cela peut aider à résoudre des conflits.*
- *Moi, l'article sur l'alimentation...*

B. Voici une liste d'habitudes en rapport avec la forme physique et le bien-être. Signalez vos bonnes (+) et vos mauvaises (-) habitudes . Vous pouvez en ajouter d'autres.

- Je prends toujours la voiture pour me déplacer.
- Je fais du sport régulièrement.
- Je mange beaucoup de légumes frais.
- Je prends un bon petit-déjeuner chaque matin.
- Je dors peu.
- Je mange trop de sucreries.
- Je fume.
- Je ne bois jamais de lait.
- Je bois au moins trois tasses de café par jour.
- Je prends souvent des suppléments de vitamines.
- Je mange des fruits tous les jours.
- Je bois très peu d'eau.
- Je me déplace toujours à vélo.
- Je mange souvent dans des fast-foods.
- Je marche beaucoup.
- Je passe trop de temps devant mon ordinateur.
- Je mange vite.
-
-

C. Comparez vos réponses avec celles de deux camarades. Quelles sont vos habitudes communes ?

- *Moi, je marche beaucoup et je fume.*
- *Moi aussi, je fume mais je mange beaucoup de légumes frais.*
- *Eh bien, moi, je ne mange jamais de légumes et je dors peu.*

2. LE MAL DU SIÈCLE

A. Ce site propose des exercices pour les personnes qui restent longtemps assises. Lisez les textes, regardez les images 1 à 5 et écrivez les noms des parties du corps désignées.

1

Asseyez-vous sur une chaise, posez les mains sur les jambes.

a

b

2

Levez le bras droit et fermez la main. Tendez le bras, ensuite détendez-le. Recommencez avec le bras gauche.

c

3

Levez et tendez la jambe droite. Tirez la pointe du pied en direction de votre tête. Reposez la jambe. Recommencez avec la jambe gauche.

g

h

i

4

Croisez les doigts et mettez les bras derrière la tête. Tendez les muscles du dos.

j

k

Selon une étude du ministère de la Santé, 80 % des Français ont mal au dos. Rien d'étonnant si on considère que la majorité de nos concitoyens passent en moyenne sept heures par jour assis sur une chaise, à l'école ou au travail. Même assis, vous pouvez faire de l'exercice physique. Voici quelques mouvements faciles à réaliser après la classe ou au bureau.

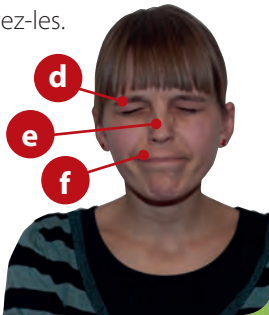
3

Fermez les yeux. Tirez tous les muscles du visage vers le haut. Contractez aussi le nez et la bouche. Puis, décontractez-les.

d

e

f



6



.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. Maintenant, écrivez le texte pour l'image 6.

C. D'après vous, quelles activités physiques sont bonnes pour...

- 1. les jambes ?
- 2. le cœur ?
- 3. le dos ?
- 4. perdre du poids ?

- la musculation
- le basket-ball
- le football
- la natation
- le cyclisme
- le handball
- l'athlétisme
- la marche à pied
- la voile
- le tennis
- la gymnastique
- le ski

D. Comparez vos réponses avec celles d'un camarade.

3. FAITES-VOUS DU SPORT ?



Piste 1

A. Écoutez ces interviews et remplissez le tableau.

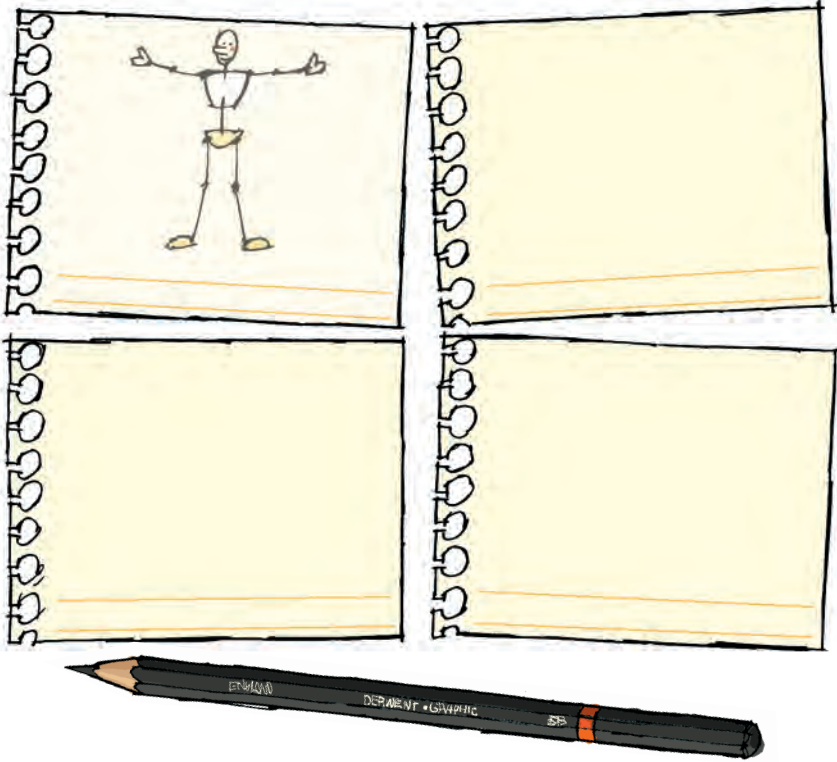
	Quel sport ?	Quelquefois	... fois par semaine	Tous les...	Jamais
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

B. Interrogez un camarade sur ses habitudes sportives. Ensuite, communiquez l'information à la classe.

- Tino est très sportif. Il joue au tennis deux fois par semaine, il fait du ski en hiver et de la planche à voile en été.

4. GYM TONIQUE

A. Vous allez créer un exercice tonifiant : à deux, imaginez une suite de gestes à partir de la première illustration. Puis dessinez trois figures et rédigez les consignes.



B. Dicter vos consignes à deux camarades qui devront exécuter les gestes en même temps.

C. Maintenant, toute la classe vote : quel est le meilleur exercice ?

5. LES CAUSES DU STRESS

A. Voici une liste de différentes causes éventuelles de stress. Notez d'autres causes que vous connaissez. Ensuite, interrogez un camarade.

- ▶ Passer souvent des examens.
- ▶ Vivre dans un environnement bruyant.
- ▶ Manger à des heures irrégulières ou devant la télévision.
- ▶ Se coucher tard tous les jours de la semaine.
- ▶ Travailler ou étudier plus de 10 heures par jour.
- ▶ Penser souvent au travail ou aux études pendant le week-end.
- ▶ Se disputer fréquemment avec la famille, les amis ou les collègues.
- ▶ Se réveiller très tôt le week-end.
- ▶ Avoir un petit salaire.
- ▶
- ▶

- Est-ce que tu travailles plus de 10 heures par jour ?
- Non, je fais 8 heures tous les jours.

B. Pensez-vous que votre interlocuteur souffre de stress ? Si oui, pourquoi ? Demandez-lui de vous le confirmer.

LES VERBES AU PRÉSENT À UNE BASE

TRAVAILLER → **travail** → je travaille, tu travailles, il / elle / on travaille, nous travaillons, vous travaillez, ils / elles travaillent

LES VERBES AU PRÉSENT À DEUX BASES

DORMIR → **dor** → je dors, tu dors, il / elle / on dort
 → **dorm** → nous dormons, vous dormez, ils / elles dorment

FINIR → **fini** → je finis, tu finis, il / elle / on finit
 → **finiss** → nous finissons, vous finissez, ils / elles finissent

LES VERBES AU PRÉSENT À TROIS BASES

DEVOIR → **doi** → je dois, tu dois, il / elle / on doit
 → **dev** → nous devons, vous devez
 → **doiv** → ils / elles doivent

PRENDRE → **prend** → je prends, tu prends, il / elle / on prend
 → **pren** → nous prenons, vous prenez
 → **prenn** → ils / elles prennent

LES VERBES PRONOMINAUX

SE LEVER		
je	me	lève
tu	te	lèves
il / elle / on	se	lève
nous	nous	levons
vous	vous	levez
ils / elles	se	lèvent

Je me lève à 6 heures.

COMPARER (1)

plus de	fruits	que...
autant de	légumes	
moins de	sel	

6. UN RÉGIME SPORTIF

A. Lisez cet extrait d'une interview d'un jeune espoir du tennis.

L'alimentation d'un champion

Éric Dugal nous révèle ses habitudes alimentaires.

Faites-vous attention à votre alimentation ?

Bien sûr ! En période de compétition, j'ai une alimentation adaptée à mes besoins. C'est-à-dire... quand je joue, j'ai une alimentation riche en énergie, mais je dois avoir des digestions légères ; alors, je ne mange presque pas de graisses : jamais de beurre, ni de fromage et je mange des légumes avec seulement un peu d'huile d'olive.

Vous mangez beaucoup de fruits et de légumes ?

Oui, cinq fruits par jour et des légumes deux fois par jour.

Vous mangez de la viande ou du poisson ?

Je n'aime pas du tout le poisson, je n'en mange presque jamais. Quant à la viande, je mange beaucoup de viande blanche – du poulet, de la dinde, deux ou trois fois par jour –, mais rarement de la viande rouge.

Et que buvez-vous ?

Je bois trois litres d'eau par jour, et jamais d'alcool, évidemment.



7. VOS HABITUDES



Piste 2

Écoutez ce que disent ces personnes interviewées par Radio Centre, et remplissez une fiche pour chacune d'elles.



B. Comparez votre alimentation à celle de ce joueur de tennis.

- Moi, je mange...	... (beaucoup) plus de / d'...	... graisses.
- Moi, je ne mange pas...	... (beaucoup) moins de / d'...	... viande rouge.
- Moi, je bois...	... autant de / d'...	... viande blanche.
- Moi, je ne bois pas...		... poisson.
		... fruits.
		... légumes.
		... eau.

Moi, je mange beaucoup moins de viande que lui, je suis végétarienne.

Interview : A B C
 Il / Elle a une vie saine ? Oui Non
 Pourquoi ?

 Un conseil : Il / Elle doit

L'IMPÉRATIF

À l'impératif, il y a seulement trois personnes et on n'utilise pas les pronoms sujets.

	PRÉSENT DE L'INDICATIF	IMPÉRATIF
JOUER	tu joues nous jouons vous jouez	joue ! jouons ! jouez !
PRENDRE	tu prends nous prenons vous prenez	prends ! prenons ! prenez !
SE LEVER	tu te lèves nous nous levons vous vous levez	lève-toi ! levons-nous ! levez-vous !

AVOIR	ÊTRE
aie ! ayons ! ayez !	sois ! soyons ! soyez !

À la forme négative

Ne fume pas ici !
Ne prenons pas ce chemin !
Ne vous levez pas !

LA QUANTITÉ (1)

Je bois **peu d'eau.**
assez de lait.
beaucoup de soda.
trop de café.

- Tu manges **beaucoup de légumes** ?
- Oui, j'en mange tous les jours.

DONNER DES CONSEILS, RECOMMANDER

- ▶ Conseils adressés à une personne
*Tu es très stressé, **détends-toi !***
*Pour maigrir, **vous devez manger** moins de sucreries.*
- ▶ Conseils impersonnels
Il faut dormir 8 heures par nuit.
Il est important de faire de l'exercice.
Il convient d'avoir une alimentation variée.

LA FRÉQUENCE

toujours / souvent / quelquefois / jamais
tous les jours / mois / ans...
chaque lundi / mardi...
deux fois par semaine / mois...

8. TOP SANTÉ

À deux, lisez chacun l'un de ces deux textes en notant l'essentiel sur les fiches ci-dessous. Ensuite, présentez oralement son contenu à votre camarade.

Se sentir bien

L'alimentation

Vous avez faim ? Alors, mangez !

Certains diététiciens disent qu'on peut manger tout ce qu'on veut à condition d'avoir faim. Il est important aussi de manger à des heures régulières, et il faut consommer beaucoup de fruits, de légumes et des aliments riches en fibres, comme le pain et le riz complets. Mais faites attention aux sucres ! Ne mangez pas trop de viande non plus. Mangez plus de poisson. L'idéal est d'en manger trois fois par semaine. Le poisson est riche en protéines et contient peu de graisses. L'eau est la seule boisson indispensable, il faut en boire au moins un litre et demi par jour. Enfin, il faut insister sur le fait que chacun de nous possède un corps différent, et que se sentir bien et être en bonne santé ne signifie pas nécessairement être mince.



L'exercice physique

Aujourd'hui, dans nos sociétés modernes, nous sommes très sédentaires. Par conséquent, une activité physique régulière est vraiment conseillée. Pour se maintenir en forme, il suffit de faire un peu de marche tous les jours et une heure d'exercice plus intense par semaine. Le mieux, bien sûr, c'est de pratiquer différentes activités comme le vélo, le footing, la natation, etc. Il convient d'avoir une pratique sportive pour faire travailler le cœur et les muscles, mais aussi pour bien dormir.



Titre du texte :

.....

Idée principale :

.....
.....

Idées secondaires et exemples :

.....
.....
.....
.....

Titre du texte :

.....

Idée principale :

.....
.....

Idées secondaires et exemples :

.....
.....
.....
.....

9. CONTRE LE STRESS

A. Individuellement, écrivez dix conseils pour réduire le stress.

DIX CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS

1. Il faut
2. Il est important de
3. Vous devez
4. Il convient de
5. Ne
6.
7.
8.
9.
10.

vos stratégies



Avant de rédiger un texte, il est important de se familiariser avec d'autres textes du même type. Il sera ainsi plus facile pour vous d'en respecter la structure.

B. Par groupes, rédigez un article avec des conseils pour réduire le stress (vous pouvez suivre le modèle des articles de l'activité 8). Ensuite, affichez-le ou publiez-le sur un réseau social.



C. Lisez les articles des autres groupes. Quels conseils vous semblent personnellement les plus utiles et les plus réalisables ? Quelles sont les idées qui vous paraissent les plus originales ?



Découvrez les activités 2.0
sur rond-point.emdl.fr

10. POUR ÊTRE HEUREUX...

A. Attribuez un titre à chaque texte.

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » Voltaire

En France, de plus en plus de personnes décident de faire des petits gestes ou des changements importants dans leur vie pour être plus heureux, vivre plus en harmonie avec la nature ou avoir plus de temps pour leur famille. La consommation de produits bio et le télétravail en sont des exemples, mais il y en a bien d'autres.



.....

Vanessa habite en ville mais, tous les dimanches matins, elle part à la cueillette de fruits et de légumes dans une ferme bio à 30 kilomètres de chez elle. Elle rentre à la maison avec des produits très frais et beaucoup moins chers qu'au supermarché. « On fait une économie d'argent importante sur les fruits et légumes, explique Vanessa, et les enfants mangent des produits sains. » C'est aussi, pour cette urbaine, une façon de garder le contact avec la terre et de profiter de la nature tout en soutenant les agriculteurs bio de la région.



.....

Alexandre a une fille de 6 ans. Il vient de renoncer à un poste important et à un gros salaire pour passer plus de temps avec sa famille. Il travaille aujourd'hui chez lui avec un ordinateur, une connexion Internet et un téléphone. Il gagne 25 % de moins mais il ne regrette rien. « J'accompagne ma fille à l'école tous les jours, explique-t-il en riant, et je vais la chercher : c'est merveilleux ! » Alexandre ne prend plus les transports en commun pour se rendre à son travail. Cela signifie moins de stress et une économie considérable de temps et d'argent. Le télétravail permet ainsi à de nombreuses personnes de concilier emploi et famille et de se sentir plus heureuses.

B. Que pensez-vous des décisions prises par ces personnes ?
Avez-vous des idées d'autres décisions à prendre pour mieux vivre ?

11. UNE SANTÉ QUI COMPTE

A. À votre avis, quelles sont les différentes motivations qui poussent les gens à faire du sport ? Faites-en une liste par ordre de préférence. Ensuite, lisez l'article ci-dessous.

SAVOIR-VIVRE

Prendre soin de soi



En France le médecin généraliste est le professionnel de santé le plus fréquemment consulté, et davantage par les femmes que par les hommes.

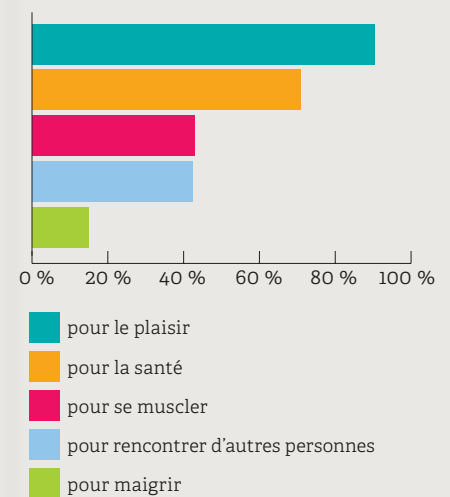
Les Françaises sont aussi plus nombreuses que les Français à éviter les produits trop riches en sucre ou en matières grasses et ceux qui contiennent des additifs ou des colorants. Par ailleurs, manger des fruits et des légumes frais tous les jours est davantage un comportement féminin.

Si perdre du poids est une préoccupation plutôt féminine (62 %), elle est partagée par une proportion d'hommes loin d'être négligeable (38 %).

La consommation de tabac et d'alcool concerne davantage les hommes. En revanche, ce sont surtout les femmes qui évoquent le stress, les problèmes de sommeil ou de solitude.

Enfin, les hommes sont globalement plus sportifs que les femmes (44 % contre 35 %). Quant à leurs motivations, les plus souvent évoquées sont le plaisir et les effets bénéfiques sur la santé. Les non-sportifs invoquent le manque de temps (34 %) et l'absence de besoin (24 %) ; 17 % des femmes et seulement 9 % des hommes reconnaissent que c'est par manque de courage.

MOTIVATIONS POUR FAIRE DU SPORT



Source : Insee Première, n° 869

B. Vos motivations correspondent-elles à celles de cet article ? Recueillez par écrit les réponses de chacun pour élaborer le graphique des « Motivations pour faire du sport » de la classe.