

B1.18 Anatomie



- Apprenez les parties du corps et les organes
- Comment prendre soin de votre corps

La gorge	(der Hals)	Les reins	(die Nieren)
La poitrine	(die Brust)	L'estomac	(der Magen)
Le cœur	(das Herz)	Les intestins	(der Darm)
Le poumon	(die Lunge)	Les articulations	(die Gelenke)
La peau	(die Haut)	Les muscles	(die Muskeln)
La taille	(die Taille)	Le pédiatre	(der Kinderarzt)
Le ventre	(der Bauch)	La température corporelle	(die Körpertemperatur)
Le genou	(das Knie)	Prendre la température	(die Temperatur messen)
La cheville	(der Knöchel)	Contrôler la tension	(den Blutdruck kontrollieren)
Le coude	(der Ellbogen)	Contrôler la glycémie	(den Blutzucker kontrollieren)
Le poignet	(das Handgelenk)	Se faire vacciner	(sich impfen lassen)
Le cerveau	(das Gehirn)	Éviter le stress	(Stress vermeiden)
Le foie	(die Leber)		

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)

Pour prendre soin du corps, on peut faire des exercices simples en **renforçant** les **articulations** et en travaillant la **mobilité**. On ouvre et on ferme les **hanches** avec une grande amplitude, *gagnant* en souplesse au fil des séances. Les chevilles se renforcent en les tendant et en mettant du poids dessus quelques secondes. On fait aussi des rotations des genoux, *réduisant* peu à peu certaines douleurs. Enfin, un ballon sous le genou aide à tendre la jambe de façon contrôlée.



*Um sich um den Körper zu kümmern, kann man einfache Übungen machen, indem man die **Gelenke stärkt** und an der **Beweglichkeit** arbeitet. Man öffnet und schließt die **Hüften** mit großer Bewegungsamplitude und gewinnt im Laufe der Einheiten an Beweglichkeit. Die Knöchel werden gestärkt, indem man sie streckt und einige Sekunden lang Gewicht darauf verlagert. Man macht auch Rotationen der Knie und reduziert so nach und nach bestimmte Schmerzen. Schließlich hilft ein Ball unter dem Knie dabei, das Bein kontrolliert zu strecken.*

1. Quel mouvement est proposé pour améliorer la mobilité des genoux ?
 - a. Des sauts rapides sur place
 - b. Des rotations internes et externes
 - c. Une flexion profonde en tenant un poids lourd
 - d. Une marche en arrière sans pause
2. Pendant combien de temps faut-il tendre et fléchir les chevilles ?
 - a. Pendant vingt secondes
 - b. Pendant dix secondes
 - c. Pendant deux secondes
 - d. Pendant cinq secondes

1-b 2-c



2. Grammatik: Das Partizip Präsens

Das Partizip Präsens ermöglicht es, eine laufende Handlung oder eine Ursache auszudrücken.

1. Form: Stamm der 1. Person Plural (nous) + Endung **-ant**. Beispiel: finissons -> finissant.
2. Das Partizip Präsens drückt die Ursache aus, indem es einen Nebensatz (eingeleitet z. B. durch "comme/parce que ") ersetzt, um den Grund einer Handlung zu erklären.
3. Das Partizip Präsens kann einen Relativsatz ersetzen, der durch "qui" eingeleitet wird, um den Satz leichter zu machen.

	Exemple (Beispiel)	Exemple avec participe présent (Beispiel mit Partizip Präsens)
	Comme son genou est blessé, il ne peut pas courir (Da sein Knie verletzt ist, kann er nicht laufen.)	Son genou étant blessé, il ne peut pas courir. (Sein Knie ist verletzt, deshalb kann er nicht laufen.)
Cause (Ursache)	Parce qu' il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (Weil er sich impfen lässt, schützt sich das Kind vor bestimmten Krankheiten.)	Se faisant vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (Indem es sich impfen lässt, schützt sich das Kind vor bestimmten Krankheiten.)
	Le patient qui évite le stress protège mieux sa santé. (Der Patient, der Stress vermeidet, schützt seine Gesundheit besser.)	Le patient évitant le stress protège mieux sa santé. (Der Patient, der Stress vermeidet, schützt seine Gesundheit besser.)
Remplaçant "qui" (Ersetzung von „qui“)	Le pédiatre qui s'occupe de mon fils est gentille (Die Kinderärztin, die sich um meinen Sohn kümmert, ist nett.)	La pédiatre s'occupant de mon fils est gentille. (Die Kinderärztin, die sich um meinen Sohn kümmert, ist nett.)

Das Partizip Präsens ist unveränderlich und stimmt nicht mit dem Subjekt überein.

Das Partizip Präsens wird vor allem in der gehobenen Sprache verwendet.

1. _____ une forte température, il est resté à la maison et a appelé son médecin. (Da er hohes Fieber hatte, blieb er zu Hause und rief seinen Arzt an.)
a. Avoir b. Ayant c. Ayants d. A eu
2. _____ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe. (Indem er sich jedes Jahr impfen lässt, verringert er das Grippeisiko.)
a. S'étant fait b. Se faire c. Se faisant d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. Comme je travaille tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.

(Heute Abend spät arbeitend, kann ich nicht zum Sportunterricht kommen.)

2. Parce qu'il a oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.

(Seinen Ausweis vergessen habend, kann er nicht in das Gebäude hinein.)

3. Comme le train a du retard, nous arriverons après la réunion.

(Da der Zug Verspätung hat, werden wir nach der Besprechung ankommen.)

1. *Travaillant tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.* **2.** *Ayant oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.* **3.** *Le train ayant du retard, nous arriverons après la réunion.*

Korrigiere den Fehler

1. Le kiné conseille des étirements qui renforçant les épaules.

Der Physiotherapeut empfiehlt Dehnübungen, die die Schultern stärkend.

2. Travaillants trop tard, j'ai mal au dos.

Zu spät arbeitend habe ich Rückenschmerzen.

1. *Le kiné conseille des étirements renforçant les épaules.* **2.** *Travaillant trop tard, j'ai mal au dos.*

3.Übungen

1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|---------------------------|---|
| a. Se faire vacciner | 1. Mesurer la pression artérielle, vérifiant si elle reste normale. |
| b. Contrôler la tension | 2. Recevoir un vaccin, se protégeant contre une maladie. |
| c. Prendre la température | 3. Mesurer la fièvre avec un thermomètre, cherchant une infection. |

a-2 b-1 c-3



2. Interne Notiz – Gesundheitsprävention im Büro (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: glycémie, cœur, vacciner, articulations, température corporelle, poignets, tension



Dans notre entreprise, la médecine du travail rappelle que le corps reste notre principal outil. Pour limiter les douleurs au dos et aux (1) _____, alternez les positions et faites de courtes pauses en mobilisant le cou, les (2) _____ et les chevilles. En cas de fièvre, prenez la (3) _____ et restez à domicile si nécessaire.

Après 40 ans ou si vous avez des antécédents familiaux, il est conseillé de contrôler la (4) _____ et, selon votre médecin, la (5) _____. Les organes comme le (6) _____, les reins et le foie sont sensibles au manque de sommeil et au stress. Évitez le stress en planifiant votre charge de travail et pensez à vous faire (7) _____ avant un déplacement professionnel.

In unserem Unternehmen erinnert der arbeitsmedizinische Dienst daran, dass der Körper unser wichtigstes Werkzeug bleibt. Um Rücken- und Gelenkschmerzen zu begrenzen, wechseln Sie die Positionen und machen Sie kurze Pausen, indem Sie den Nacken, die Handgelenke und die Knöchel bewegen. Bei Fieber messen Sie die Körpertemperatur und bleiben Sie bei Bedarf zu Hause.

Ab 40 Jahren oder wenn Sie familiäre Vorbelastungen haben, wird empfohlen, den Blutdruck und – je nach Arzt – den Blutzucker zu kontrollieren. Organe wie das Herz, die Nieren und die Leber reagieren empfindlich auf Schlafmangel und Stress. Vermeiden Sie Stress, indem Sie Ihre Arbeitsbelastung planen, und denken Sie daran, sich vor einer Dienstreise impfen zu lassen.

(1) articulations, (2) poignets, (3) température corporelle, (4) tension, (5) glycémie, (6) cœur, (7) vacciner

1. Quelles mesures proposez-vous d'adopter au quotidien pour protéger vos articulations et surveiller votre santé (température, tension, glycémie) au travail et à la maison ?

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. La personne explique qu'elle a mesuré sa température et qu'elle avait de la fièvre.
2. Elle dit que sa tension était trop élevée ce matin.
3. Elle cherche un rendez-vous rapidement et veut aussi faire un contrôle de glycémie.

Wahr Falsch

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Se faisant vacciner, il _____ sa température (Indem er sich impfen lässt, wird er seine
dès qu'il sera rentré chez lui. Temperatur messen, sobald er wieder zu Hause
ist.)
a. prendra b. a pris c. prendront d. prenait
2. Après l'examen, le médecin a dit que j'_____ / (Nach der Untersuchung sagte der Arzt, dass
_____ ma température corporelle avant de ich meine Körpertemperatur gemessen haben
contrôler la tension. werde, bevor ich den Blutdruck kontrolliere.)
a. aurais / pris b. ai / pris c. aurai / prendu d. aurai / pris
3. À l'hôpital, l'infirmière _____ mon ventre et (Im Krankenhaus untersuchte die
mes articulations pendant que je décrivais la douleur. Krankenschwester meinen Bauch und meine
Gelenke, während ich die Schmerzen
beschrieb.)
a. examinera b. a examiné c. examinaient d. examinait

1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

Consultation après la grippe

Dr Martin Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?
(médecin): (Guten Tag, nehmen Sie bitte Platz. Was führt Sie heute zu mir?)

Camille Bonjour docteur. Je tousse encore, j'ai mal à la gorge et j'ai une douleur dans
(patiente): la poitrine quand je respire. Je suis très fatiguée.
(Guten Tag, Herr Doktor. Ich huste immer noch, ich habe Halsschmerzen und ich habe
Schmerzen in der Brust, wenn ich atme. Ich bin sehr müde.)

Dr Martin D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les
(médecin): poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ?
(In Ordnung. Wir messen die Temperatur, kontrollieren den Blutdruck und hören die
Lunge ab. Haben Sie Herz- oder Nierenvorerkrankungen?)



- Camille (patiente):** *Non, rien de grave avant. Mais je suis beaucoup stressée en ce moment, mon estomac tourne et j'ai des courbatures dans les muscles.*
(Nein, vorher nichts Ernstes. Aber ich bin im Moment sehr gestresst, mein Magen spielt verrückt und ich habe Muskelschmerzen.)
- Dr Martin (médecin):** *Le stress peut aggraver les symptômes. Reposez-vous deux jours, hydratez-vous bien et surveillez la fièvre. Si la douleur s'intensifie ou si la température remonte, rappelez le cabinet.*
(Stress kann die Symptome verschlimmern. Ruhen Sie sich zwei Tage aus, trinken Sie ausreichend und beobachten Sie das Fieber. Wenn die Schmerzen stärker werden oder die Temperatur wieder steigt, rufen Sie in der Praxis an.)

1. Pourquoi Camille consulte-t-elle le médecin et quels symptômes décrit-elle ?

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

Pour vérifier ma santé, je commence par... / En contrôlant ma température / ma tension, je... / En évitant le stress, je me sens...



1. Quand vous ne vous sentez pas bien, quels sont les symptômes qui apparaissent chez vous en général et que faites-vous d'abord pour prendre soin de votre corps ?
-
2. Racontez une visite récente chez un médecin en France : qu'a-t-on examiné ou recommandé, et comment vous êtes-vous senti(e) après ?
-

7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Objet : Votre rendez-vous - Cabinet Médecine du Sport

Bonjour Mme Martin,

Suite à votre appel, nous vous proposons un rendez-vous avec le Dr Leclerc **mardi à 18h10** ou **jeudi à 8h40**. Pour préparer la consultation, merci de nous préciser où vous avez mal (par ex. **genou, cheville, poignet**) et depuis quand. Si vous avez pris votre **température** ou si un médecin a déjà **contrôlé la tension**, indiquez-le aussi.

Cordialement,
Camille Dupont
Secrétariat



Schreibe eine passende Antwort: *Je confirme le rendez-vous de... en précisant que... / Mon genou étant douloureux depuis..., je préfère... / Pourriez-vous proposer un autre créneau car...*

Wichtige Verben

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Prendre (*nehmen*)

Futur antérieur
aurai pris
auras pris
aura pris
aurons pris
aurez pris
auront pris

Examiner (*untersuchen*)

Imparfait
examinais
examinais
examinait
examinions
examiniez
examinaient