



B1.18 Anatomie

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

Le cerveau	<i>(El cerebro)</i>	La température	<i>(La temperatura)</i>
Le cœur	<i>(El corazón)</i>	La taille	<i>(La cintura)</i>
Le foie	<i>(El hígado)</i>	Le ventre	<i>(El vientre)</i>
Les reins	<i>(Los riñones)</i>	Le genou	<i>(La rodilla)</i>
L'estomac	<i>(El estómago)</i>	La cheville	<i>(El tobillo)</i>
Les intestins	<i>(Los intestinos)</i>	Le coude	<i>(El codo)</i>
La peau	<i>(La piel)</i>	Le poignet	<i>(La muñeca)</i>
Les muscles	<i>(Los músculos)</i>	Le pédiatre	<i>(El pediatra)</i>
Les articulations	<i>(Las articulaciones)</i>	Contrôler la tension	<i>(Controlar la tensión arterial)</i>
La gorge	<i>(La garganta)</i>	Contrôler la glycémie	<i>(Controlar la glucemia)</i>
La poitrine	<i>(El pecho)</i>	Prendre la température	<i>(Tomar la temperatura)</i>
Le poumon	<i>(El pulmón)</i>	Se faire vacciner	<i>(Vacunarse)</i>
La température corporelle	<i>(La temperatura corporal)</i>	Éviter le stress	<i>(Evitar el estrés)</i>

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

*Para cuidar el cuerpo, se pueden hacer ejercicios sencillos **fortaleciendo** las **articulaciones** y trabajando la **movilidad**. Se abren y se cierran las **caderas** con una gran amplitud, ganando en flexibilidad a lo largo de las sesiones. Los tobillos se fortalecen estirándolos y poniendo peso sobre ellos durante unos segundos. También se hacen rotaciones de las rodillas, reduciendo poco a poco ciertos dolores. Por último, una pelota bajo la rodilla ayuda a estirar la pierna de forma controlada.*

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

1-b 2-d



2. Gramática: El participio presente

El participio presente permite expresar una acción en curso o una causa.

1. Forme : Radical de la 1ère personne du pluriel (nous) + terminaison **-ant** Exemple : finissons -> finissant.
2. Le participe présent exprime la cause en remplaçant une subordonnée (introduite par exemple par "comme/parce que") pour expliquer la raison d'une action.
3. Le participe présent peut remplacer une proposition subordonnée relative introduite par "qui" pour alléger la phrase.

	Exemple (<i>Ejemplo</i>)	Exemple avec participe présent (<i>Ejemplo con participio presente</i>)
	Comme son genou est blessé, il ne peut pas courir (<i>Como su rodilla está lesionada, no puede correr</i>)	Son genou étant blessé, il ne peut pas courir. (<i>Su rodilla estando lesionada, no puede correr.</i>)
Cause (<i>Causa</i>)	Parce qu' il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>Porque se vacuna, el niño se protege contra algunas enfermedades.</i>)	Se faisant vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>Vacunándose, el niño se protege contra algunas enfermedades.</i>)
	Le patient qui évite le stress protège mieux sa santé. (<i>El paciente que evita el estrés protege mejor su salud.</i>)	Le patient évitant le stress protège mieux sa santé. (<i>El paciente evitando el estrés protege mejor su salud.</i>)
Remplaçant "qui" (<i>Sustituyendo "qui"</i>)	Le pédiatre qui s'occupe de mon fils est gentille (<i>La pediatra que se ocupa de mi hijo es amable</i>)	La pédiatre s'occupant de mon fils est gentille. (<i>La pediatra ocupándose de mi hijo es amable.</i>)

Le participe présent est invariable et ne s'accorde pas avec le sujet.

Le participe présent est surtout utilisé pour le langage soutenu.

1. _____ une forte température, il est resté à la maison et a appelé son médecin. (*Al tener fiebre alta, se quedó en casa y llamó a su médico.*)
 a. Avoir b. Ayant c. Ayants d. A eu
2. _____ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe. (*Al vacunarse cada año, reduce el riesgo de gripe.*)
 a. S'étant fait b. Se faire c. Se faisant d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

Reescribe las frases (QR: IA+)



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

 (*Trabajando hasta tarde esta noche, no puedo venir a la clase de deporte.*)

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

(Habiendo olvidado su tarjeta, no puede entrar en el edificio.)

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

(El tren teniendo retraso, llegaremos después de la reunión.)

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.*

Corrige el error

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

El fisioterapeuta aconseja estiramientos que fortalecen los hombros.

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

Trabajando demasiado tarde, me duele la espalda.

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|---------------------------|---|
| 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. Nota interna - Prevención de la salud en la oficina (QR: Audio)

Rellena los huecos: 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.

En nuestra empresa, la medicina del trabajo recuerda que el cuerpo sigue siendo nuestra principal herramienta. Para limitar los dolores de espalda y de las articulaciones, alternen las posturas y hagan pausas cortas movilizando el cuello, las muñecas y los tobillos. En caso de fiebre, tómense la temperatura corporal y quédense en casa si es necesario.

Después de los 40 años o si tienen antecedentes familiares, se recomienda controlar la tensión y, según su médico, la glucemia. Los órganos como el corazón, los riñones y el hígado son sensibles a la falta de sueño y al estrés. Eviten el estrés planificando su carga de trabajo y piensen en vacunarse antes de un viaje profesional.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (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.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Elige la solución correcta

1. Se faisant vacciner, il _____ sa température dès qu'il sera rentré chez lui. *(Al vacunarse, se tomará la temperatura en cuanto haya vuelto a casa.)*
 a. prendra b. a pris c. prendront d. prenait
2. Après l'examen, le médecin a dit que j' _____ / _____ ma température corporelle avant de contrôler la tension. *(Después del examen, el médico dijo que me habré tomado la temperatura corporal antes de controlar la tensión.)*
 a. aurais / pris b. ai / pris c. aurai / prendu d. aurai / pris
3. À l'hôpital, l'infirmière _____ mon ventre et mes articulations pendant que je décrivais la douleur. *(En el hospital, la enfermera examinaba mi vientre y mis articulaciones mientras yo describía el dolor.)*
 a. examinera b. a examiné c. examinaient d. examinait

1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

Consultation après la grippe

- Dr Martin (médecin):** *Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ? (Buenos días, señora, siéntese. ¿Qué la trae hoy?)*
- Camille (patiente):** *Bonjour docteur. Je tousse encore, j'ai mal à la gorge et j'ai une douleur dans la poitrine quand je respire. Je suis très fatiguée. (Hola, doctor. Todavía toso, me duele la garganta y tengo un dolor en el pecho cuando respiro. Estoy muy cansada.)*
- Dr Martin (médecin):** *D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ? (De acuerdo. Vamos a tomarle la temperatura, controlar la tensión y escuchar los pulmones. ¿Tiene antecedentes cardíacos o renales?)*
- 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. (No, nada grave antes. Pero estoy muy estresada en este momento, tengo el estómago revuelto y tengo agujetas en los músculos.)*



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.

(El estrés puede agravar los síntomas. Descanse dos días, hidrátese bien y vigile la fiebre. Si el dolor se intensifica o si la temperatura vuelve a subir, vuelva a llamar a la consulta.)

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *Je confirme le rendez-vous de... en précisant que... / Mon genou étant douloureux depuis..., je préfère... / Pourriez-vous proposer un autre créneau car...*

Verbos importantes

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

Prendre (*tomar*)

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

Examiner (*examinar*)

Imparfait
examinais
examinais
examinait
examinions
examiniez
examinaient