



## B1.18 Anatomie

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

<b>La gorge</b>	<b>L'estomac</b>
<b>La poitrine</b>	<b>Les intestins</b>
<b>La taille</b>	<b>Les muscles</b>
<b>Le ventre</b>	<b>La peau</b>
<b>Le genou</b>	<b>Les articulations</b>
<b>La cheville</b>	<b>Le pédiatre</b>
<b>Le coude</b>	<b>La température corporelle</b>
<b>Le poignet</b>	<b>Prendre la température</b>
<b>Le cœur</b>	<b>Contrôler la tension</b>
<b>Le poumon</b>	<b>Contrôler la glycémie</b>
<b>Le cerveau</b>	<b>Se faire vacciner</b>
<b>Le foie</b>	<b>Éviter le stress</b>
<b>Les reins</b>	

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

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

1-d 2-c



## 2. Grammaire: Le participe présent

Le participe présent permet d'exprimer une action en cours ou une cause.

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	Exemple avec participe présent
Cause	<b>Comme</b> son genou est blessé, il ne peut pas courir	Son genou <b>étant</b> blessé, il ne peut pas courir.
	<b>Parce qu'</b> il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies.	<b>Se faisant</b> vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies.
Remplaçant "qui"	Le patient <b>qui</b> évite le stress protège mieux sa santé.	Le patient <b>évitant</b> le stress protège mieux sa santé.
	Le pédiatre <b>qui</b> s'occupe de mon fils est gentille	La pédiatre <b>s'occupant</b> de mon fils est gentille.

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.  
a. Avoir      b. Ayant      c. Ayants      d. A eu
2. \_\_\_\_\_ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe.  
a. S'étant fait      b. Se faire      c. Se faisant      d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

### Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. Comme je travaille tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.  
\_\_\_\_\_
2. Parce qu'il a oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.  
\_\_\_\_\_
3. Comme le train a du retard, nous arriverons après la réunion.  
\_\_\_\_\_

### Corrigez l'erreur

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

Le kiné conseille des étirements renforçant les épaules.

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

---

Travaillant trop tard, j'ai mal au dos.

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

### 3. Exercices

#### 1. Associez chaque mot à sa définition.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 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. Note interne - Prévention santé au bureau (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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.

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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (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.

Vrai Faux

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



#### 4. Choisissez la bonne solution

1. Se faisant vacciner, il \_\_\_\_\_ sa température dès qu'il sera rentré chez lui.  
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.  
a. aurais / pris      b. ai / pris      c. aurai / rendu      d. aurai / pris
  3. À l'hôpital, l'infirmière \_\_\_\_\_ mon ventre et mes articulations pendant que je décrivais la douleur.  
a. examinera      b. a examiné      c. examinaient      d. examinait
1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait



#### 5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)

##### Consultation après la grippe

- Dr Martin (médecin):** *Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?*
- 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.*
- Dr Martin (médecin):** *D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ?*
- 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.*
- 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.*

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

#### 6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: E-mail (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



**Rédigez une réponse appropriée:** *Je confirme le rendez-vous de... en précisant que... / Mon genou étant douloureux depuis..., je préfère... / Pourriez-vous proposer un autre créneau car...*

### Verbes importants

#### Prendre (*prendre*)

Futur antérieur

aurai pris

auras pris

aura pris

aurons pris

aurez pris

auront pris

#### Examiner (*examiner*)

Imparfait

examinais

examinais

examinait

examinions

examiniez

examinaient

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles