



B1.18 Anatomie

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

La gorge	<i>(Throat)</i>	Les reins	<i>(Kidneys)</i>
La poitrine	<i>(Chest)</i>	L'estomac	<i>(Stomach)</i>
La peau	<i>(Skin)</i>	Les intestins	<i>(Intestines)</i>
La taille	<i>(Waist)</i>	Les articulations	<i>(Joints)</i>
Le ventre	<i>(Abdomen)</i>	Les muscles	<i>(Muscles)</i>
Le genou	<i>(Knee)</i>	Le pédiatre	<i>(Pediatrician)</i>
La cheville	<i>(Ankle)</i>	La température corporelle	<i>(Body temperature)</i>
Le coude	<i>(Elbow)</i>	Prendre la température	<i>(Take the temperature)</i>
Le poignet	<i>(Wrist)</i>	Contrôler la tension	<i>(Check blood pressure)</i>
Le cœur	<i>(Heart)</i>	Contrôler la glycémie	<i>(Check blood sugar)</i>
Le poumon	<i>(Lung)</i>	Se faire vacciner	<i>(Get vaccinated)</i>
Le cerveau	<i>(Brain)</i>	Éviter le stress	<i>(Avoid stress)</i>
Le foie	<i>(Liver)</i>		

1. Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|-------------------------|--|
| a. Le cœur | 1. Mesurer régulièrement la pression artérielle pour prévenir des risques. |
| b. Les muscles | 2. Organe qui pompe le sang; il bat plus vite quand on est stressé. |
| c. La peau | 3. Couche extérieure qui protège le corps; il faut l'hydrater. |
| d. Contrôler la tension | 4. Recevoir un vaccin pour réduire le risque d'attraper une maladie. |
| e. Se faire vacciner | 5. Tissus qui permettent de bouger et de maintenir la posture. |

a-2 b-5 c-3 d-1 e-4



2. Blog article: "How to Keep Your Body Healthy at Work" (Audio available in app)

Fill in the gaps: reins, estomac, muscles, articulations, taille, stress, cœur, poitrine, poumons

Passer de longues heures assis devant un écran peut fatiguer et raidir le corps. Pour protéger vos _____, bougez régulièrement : levez-vous toutes les heures, étirez les _____ du cou, des épaules, du dos et de la _____. Une bonne position de la colonne et de la _____ aide aussi à mieux respirer et à protéger le _____ et les _____. Buvez de l'eau fréquemment pour soutenir les _____ et évitez de manger trop lourd à midi afin de ne pas surcharger l'_____ et les intestins.

Le _____ au travail affecte directement le cerveau et tout le corps. Pour le réduire, faites de courtes pauses loin de l'écran, respirez profondément et prenez conscience des sensations de la peau, des mains et du visage. Faites contrôler régulièrement votre tension et, si nécessaire, votre glycémie, surtout en cas d'antécédents familiaux. Enfin, une activité physique modérée le soir protège les muscles et les articulations et aide le corps à récupérer après la journée.

Spending long hours sitting in front of a screen can make the body tired and stiff. To protect your joints, move regularly: stand up every hour and stretch the neck, shoulders, back and chest muscles. Good posture for your spine and lower back also helps you breathe better and protects the heart and lungs. Drink water regularly to support your kidneys and avoid eating heavy meals at lunchtime so you don't overload your stomach and intestines.

Work-related stress affects the brain and the whole body. To reduce it, take short breaks away from the screen, breathe deeply and notice sensations in your skin, hands and face. Have your blood pressure checked regularly and, if needed, your blood sugar—especially if there is a family history. Finally, moderate physical activity in the evening protects muscles and joints and helps the body recover after the day.

1. Quels gestes concrets le texte propose-t-il pour protéger les articulations et améliorer la respiration au travail ?

2. Quels contrôles médicaux le texte recommande-t-il en cas de risques, et pourquoi ?

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

La personne a vérifié sa température et elle n'était pas élevée.
 À la pharmacie, on lui a dit de se faire vacciner immédiatement.
 Elle compte voir un médecin si ses symptômes persistent.

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



4. Read the dialogue and answer the questions

Cadre en entreprise: *Docteur, je suis très fatigué, j'ai parfois des douleurs à la poitrine et je me sens souvent très stressé au travail.*
(Doctor, I'm very tired, I sometimes have chest pain and I often feel very stressed at work.)

Médecin du travail: *D'accord, commençons par contrôler la tension et écouter votre cœur et vos poumons, puis on parlera de votre niveau de stress.*
(Okay, let's start by checking your blood pressure and listening to your heart and lungs, then we'll discuss your stress level.)

Médecin du travail: *Respirez profondément... encore... très bien ; votre cœur est régulier, mais vos muscles des épaules sont très tendus.*
(Take a deep breath... again... very good; your heart rhythm is regular, but the muscles in your shoulders are very tense.)

Cadre en entreprise: *Je passe mes journées assis devant l'ordinateur ; j'ai aussi des douleurs au poignet et au coude à force de taper.*
(I spend my days sitting at the computer; I also have wrist and elbow pain from so much typing.)

Médecin du travail: *Je vous conseille de faire des pauses régulières, des étirements pour les articulations et au moins trente minutes de marche par jour pour le dos, la taille et les genoux.*
(I recommend taking regular breaks, doing joint stretches and walking at least thirty minutes a day to help your back, lower back and knees.)

Cadre en entreprise: *Et pour le stress, que puis-je faire concrètement ?*
(And for stress, what can I do concretely?)

Médecin du travail: *Essayez d'éviter le stress continu : respirez profondément, déconnectez des écrans le soir et pratiquez une activité relaxante comme le sport ou la méditation.*
(Try to avoid constant stress: breathe deeply, disconnect from screens in the evening and practice a relaxing activity such as exercise or meditation.)

Cadre en entreprise: *Très bien, je vais modifier ma routine pour protéger mon cœur et ma santé à long terme.*
(All right, I'll change my routine to protect my heart and my long-term health.)



1. Pourquoi le patient consulte-t-il le médecin du travail ?

2. Quelles recommandations le médecin donne-t-il pour réduire les tensions musculaires et le stress ?

5. Email

Objet : Suite à votre appel – contrôle de santé

Bonjour Madame / Monsieur,

Suite à votre appel de ce matin, je vous conseille de prendre rendez-vous pour un **contrôle de santé** complet.

Nous pourrions vérifier votre **tension**, votre **poids**, ausculter votre **cœur** et vos **poumons**, et discuter des douleurs au **dos** ou aux **articulations**. Si nécessaire, nous ferons aussi un contrôle de la **glycémie**.

Merci de m'indiquer :

- Depuis quand vous avez mal (dos, genou, poitrine, ventre, etc.).
- Si vous avez eu de la **fièvre** ou des problèmes de **respiration**.
- Vos disponibilités cette semaine.

Cordialement,

Dr Martin Dupuis, médecin généraliste



Write an appropriate response: *Je vous écris pour vous donner plus de détails sur... / Depuis environ..., je ressens une douleur à... / Je suis disponible le... matin / l'après midi.*
