

B1.18 Anatomie

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



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

1. Scan the QR code to watch the video, or read the 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.

*To take care of the body, you can do simple exercises by **strengthening** the **joints** and working on **mobility**. You open and close the **hips** with a large range of motion, gaining flexibility over the sessions. The ankles are strengthened by pointing them and putting weight on them for a few seconds. You also do knee rotations, reducing certain pains little by little. Finally, a ball under the knee helps straighten the leg in a controlled way.*

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

1-a 2-c



2. Grammar: The present participle

The present participle makes it possible to express an action in progress or a cause.

1. Form: Stem of the 1st person plural (nous) + ending **-ant** Example: finissons -> finissant.
2. The present participle expresses the cause by replacing a subordinate clause (introduced for example by "comme/parce que") to explain the reason for an action.
3. The present participle can replace a relative subordinate clause introduced by "qui" to make the sentence lighter.

	Exemple (<i>Example</i>)	Exemple avec participe présent (<i>Example with the present participle</i>)
Cause (<i>Cause</i>)	Comme son genou est blessé, il ne peut pas courir. (<i>Since his knee is injured, he can't run</i>)	Son genou étant blessé, il ne peut pas courir. (<i>His knee being injured, he can't run.</i>)
	Parce qu' il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>Because he is getting vaccinated, the child protects himself against certain diseases.</i>)	Se faisant vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (<i>By getting vaccinated, the child protects himself against certain diseases.</i>)
Remplaçant "qui" (<i>Replacing "qui"</i>)	Le patient qui évite le stress protège mieux sa santé. (<i>The patient who avoids stress protects their health better.</i>)	Le patient évitant le stress protège mieux sa santé. (<i>The patient avoiding stress protects their health better.</i>)
	Le pédiatre qui s'occupe de mon fils est gentille. (<i>The pediatrician who takes care of my son is kind.</i>)	La pédiatre s'occupant de mon fils est gentille. (<i>The pediatrician taking care of my son is kind.</i>)

The present participle is invariable and does not agree with the subject.

The present participle is mainly used in formal language.

1. _____ une forte température, il est resté à la maison et a appelé son médecin. (*Having a high temperature, he stayed at home and called his doctor.*)
 a. Avoir b. Ayant c. Ayants d. A eu
2. _____ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe. (*By getting vaccinated every year, he reduces the risk of flu.*)
 a. S'étant fait b. Se faire c. Se faisant d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

Rewrite the phrases (QR: AI+)



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

(*Working late tonight, I can't come to sports class.*)

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

(Having forgotten his badge, he can't enter the building.)

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

(The train being delayed, we will arrive after the meeting.)

- 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.*

Correct the error

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

The physiotherapist recommends stretches strengthening the shoulders.

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

Working too late, I have back pain.

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

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|---------------------------|---|
| 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. Internal memo - Health prevention in the office (QR: Audio)

Fill in the gaps: 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 our company, occupational health reminds us that the body remains our main tool. To reduce back and joint pain, alternate positions and take short breaks by mobilizing the neck, wrists and ankles. In case of fever, take your body temperature and stay at home if necessary.

After age 40 or if you have a family history, it is recommended to check blood pressure and, depending on your doctor, blood glucose. Organs such as the heart, kidneys and liver are sensitive to lack of sleep and stress. Avoid stress by planning your workload and remember to get vaccinated before a business trip.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

True False

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.

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Choose the correct solution

- Se faisant vacciner, il _____ sa température dès qu'il sera rentré chez lui. *(While getting vaccinated, he will take his temperature as soon as he gets home.)*
 a. prendra b. a pris c. prendront d. prenait
- Après l'examen, le médecin a dit que j' _____ / _____ ma température corporelle avant de contrôler la tension. *(After the exam, the doctor said that I will have taken my body temperature before checking my blood pressure.)*
 a. aurais / pris b. ai / pris c. aurai / pris d. aurai / pris
- À l'hôpital, l'infirmière _____ mon ventre et mes articulations pendant que je décrivais la douleur. *(At the hospital, the nurse was examining my belly and my joints while I described the pain.)*
 a. examinera b. a examiné c. examinaient d. examinait

1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Consultation après la grippe

- Dr Martin (médecin):** *Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?*
(Hello Madam, have a seat. What brings you in today?)
- 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.*
(Hello doctor. I'm still coughing, my throat hurts, and I have chest pain when I breathe. I'm very tired.)
- Dr Martin (médecin):** *D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ?*
(All right. We'll take your temperature, check your blood pressure, and listen to your lungs. Do you have any history of heart or kidney problems?)
- 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, nothing serious before. But I'm very stressed at the moment, my stomach is upset and I have muscle aches.)
- 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 can worsen symptoms. Rest for two days, stay well hydrated, and monitor your fever. If the pain gets worse or if your temperature rises again, call the office.)

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



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. Writing: Email (QR: AI+)

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



Write an appropriate response: *Je confirme le rendez-vous de... en précisant que... / Mon genou étant douloureux depuis..., je préfère... / Pourriez-vous proposer un autre créneau car...*

Important verbs	Prendre (to take)	Examiner (to examine)
je/j'	Futur antérieur aurai pris	Imparfait examinais
tu	auras pris	examinais
il/elle/on	aura pris	examinait
nous	aurons pris	examinions
vous	aurez pris	examiniez
ils/elles	auront pris	examinaient