



## B1.18 Anatomie

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

<b>La gorge</b>	<i>(La gola)</i>	<b>Le genou</b>	<i>(Il ginocchio)</i>
<b>Le poumon</b>	<i>(Il polmone)</i>	<b>La cheville</b>	<i>(La caviglia)</i>
<b>Le cœur</b>	<i>(Il cuore)</i>	<b>Le coude</b>	<i>(Il gomito)</i>
<b>Le cerveau</b>	<i>(Il cervello)</i>	<b>Le poignet</b>	<i>(Il polso)</i>
<b>Le foie</b>	<i>(Il fegato)</i>	<b>Les articulations</b>	<i>(Le articolazioni)</i>
<b>Les reins</b>	<i>(I reni)</i>	<b>Le pédiatre</b>	<i>(Il pediatra)</i>
<b>L'estomac</b>	<i>(Lo stomaco)</i>	<b>La température corporelle</b>	<i>(La temperatura corporea)</i>
<b>Les intestins</b>	<i>(L'intestino)</i>	<b>Prendre la température</b>	<i>(Misurare la temperatura)</i>
<b>Les muscles</b>	<i>(I muscoli)</i>	<b>Contrôler la tension</b>	<i>(Controllare la pressione)</i>
<b>La peau</b>	<i>(La pelle)</i>	<b>Contrôler la glycémie</b>	<i>(Controllare la glicemia)</i>
<b>La poitrine</b>	<i>(Il torace)</i>	<b>Se faire vacciner</b>	<i>(Farsi vaccinare)</i>
<b>Le ventre</b>	<i>(La pancia)</i>	<b>Éviter le stress</b>	<i>(Evitare lo stress)</i>
<b>La taille</b>	<i>(La vita)</i>		

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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.

*Per prendersi cura del corpo, si possono fare esercizi semplici **rafforzando** le **articolazioni** e lavorando sulla **mobilità**. Si aprono e si chiudono le **anche** con un'ampia escursione, guadagnando flessibilità seduta dopo seduta. Le caviglie si rafforzano stendendole e mettendoci sopra peso per alcuni secondi. Si fanno anche rotazioni delle ginocchia, riducendo a poco a poco alcuni dolori. Infine, una palla sotto il ginocchio aiuta a stendere la gamba in modo controllato.*

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 dix secondes
  - b. Pendant vingt secondes
  - c. Pendant deux secondes
  - d. Pendant cinq secondes

1-b 2-c



## 2. Grammatica: Il participio presente

Il participio presente permette di esprimere un'azione in corso o una causa.

1. Forma: Radicale della 1<sup>a</sup> persona plurale (nous) + desinenza **-ant** Esempio: finissons -> finissant.
2. Il participio presente esprime la causa sostituendo una subordinata (introdotta per esempio da "comme/parce que" ) per spiegare il motivo di un'azione.
3. Il participio presente può sostituire una proposizione subordinata relativa introdotta da "qui" per alleggerire la frase.

	Exemple (Esempio)	Exemple avec participe présent (Esempio con il participio presente)
	<b>Comme</b> son genou est blessé, il ne peut pas courir (Siccome il suo ginocchio è ferito, non può correre)	Son genou <b>étant</b> blessé, il ne peut pas courir. (Il suo ginocchio essendo ferito, non può correre.)
Cause (Causa)	<b>Parce qu'</b> il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (Poiché si fa vaccinare, il bambino si protegge contro alcune malattie.)	<b>Se faisant</b> vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (Vaccinandosi, il bambino si protegge contro alcune malattie.)
	Le patient <b>qui</b> évite le stress protège mieux sa santé. (Il paziente che evita lo stress protegge meglio la sua salute.)	Le patient <b>évitant</b> le stress protège mieux sa santé. (Il paziente evitando lo stress protegge meglio la sua salute.)
Remplaçant "qui" (Sostituendo "qui")	Le pédiatre <b>qui</b> s'occupe de mon fils est gentille (La pediatra che si occupa di mio figlio è gentile)	La pédiatre <b>s'occupant</b> de mon fils est gentille. (La pediatra occupandosi di mio figlio è gentile.)

Il participio presente è invariabile e non concorda con il soggetto.

Il participio presente è usato soprattutto nel linguaggio formale.

1. \_\_\_\_\_ une forte température, il est resté à la maison et a appelé son médecin. (Avendo una febbre alta, è rimasto a casa e ha chiamato il suo medico.)  
 a. Avoir      b. Ayant      c. Ayants      d. A eu
2. \_\_\_\_\_ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe. (Facendosi vaccinare ogni anno, riduce il rischio di influenza.)  
 a. S'étant fait      b. Se faire      c. Se faisant      d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

### Riscrivi le frasi (QR: IA+)



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

\_\_\_\_\_ (Lavorando fino a tardi stasera, non posso venire al corso di sport.)

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

*(Avendo dimenticato il suo badge, non può entrare nell'edificio.)*

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

---

*(Il treno essendo in ritardo, arriveremo dopo la riunione.)*

**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.*

### **Correggi l'errore**

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

---

Il fisioterapista consiglia degli esercizi di stretching che rafforzano le spalle.

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

---

Lavorando troppo tardi, mi fa male la schiena.

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

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 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 - Prevenzione della salute in ufficio (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

*Nella nostra azienda, la medicina del lavoro ricorda che il corpo resta il nostro principale strumento. Per limitare i dolori alla schiena e alle articolazioni, alternate le posizioni e fate brevi pause mobilizzando il collo, i polsi e le caviglie. In caso di febbre, misurate la temperatura corporea e restate a casa se necessario.*

*Dopo i 40 anni o se avete precedenti familiari, è consigliato controllare la pressione e, secondo il vostro medico, la glicemia. Organi come il cuore, i reni e il fegato sono sensibili alla mancanza di sonno e allo stress. Evitate lo stress pianificando il vostro carico di lavoro e pensate a farvi vaccinare prima di un viaggio di lavoro.*

*(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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.

Vero 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. Scegli la soluzione corretta

1. Se faisant vacciner, il \_\_\_\_\_ sa température (Facendosi vaccinare, si misurerà la  
dès qu'il sera rentré chez lui. temperatura non appena sarà rientrato a  
casa.)  
a. prendra b. a pris c. prendront d. prenait
2. Après l'examen, le médecin a dit que j'\_\_\_\_\_ / (Dopo l'esame, il medico ha detto che avrò  
\_\_\_\_\_ ma température corporelle avant de misurato la mia temperatura corporea prima  
contrôler la tension. di controllare la pressione.)  
a. aurais / pris b. ai / pris c. aurai / perdu d. aurai / pris
3. À l'hôpital, l'infirmière \_\_\_\_\_ mon ventre et (In ospedale, l'infermiera esaminava il mio  
mes articulations pendant que je décrivais la douleur. ventre e le mie articolazioni mentre descrivevo  
il dolore.)  
a. examinera b. a examiné c. examinaient d. examinait
1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait

#### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



##### Consultation après la grippe

- Dr Martin** *Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?*  
**(médecin):** *(Buongiorno signora, si accomodi. Che cosa la porta qui oggi?)*
- 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.*  
*(Buongiorno dottore. Tossisco ancora, ho mal di gola e ho un dolore al petto quando*  
*respiro. Sono molto stanca.)*
- Dr Martin** *D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les*  
**(médecin):** *poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ?*  
*(D'accordo. Misureremo la temperatura, controlleremo la pressione e ascolteremo i*  
*polmoni. Ha precedenti cardiaci o renali?)*
- Camille** *Non, rien de grave avant. Mais je suis beaucoup stressée en ce moment, mon*  
**(patiente):** *estomac tourne et j'ai des courbatures dans les muscles.*  
*(No, niente di grave prima. Ma in questo periodo sono molto stressata, ho lo stomaco*  
*sottosopra e ho dolori muscolari.)*
- Dr Martin** *Le stress peut aggraver les symptômes. Reposez-vous deux jours, hydratez-*  
**(médecin):** *vous bien et surveillez la fièvre. Si la douleur s'intensifie ou si la température*  
*remonte, rappelez le cabinet.*  
*(Lo stress può aggravare i sintomi. Si riposi per due giorni, si idrati bene e controlli la*  
*febbre. Se il dolore aumenta o se la temperatura risale, richiami lo studio.)*

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

## 6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: Email (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



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Verbi importanti	Prendre ( <i>prendere</i> )	Examiner ( <i>esaminare</i> )
je/j'	Futur antérieur	Imparfait
tu	aurai pris	examinais
il/elle/on	auras pris	examinais
nous	aura pris	examinait
vous	aurons pris	examinions
ils/elles	aurez pris	examiniez
	auront pris	examinaient