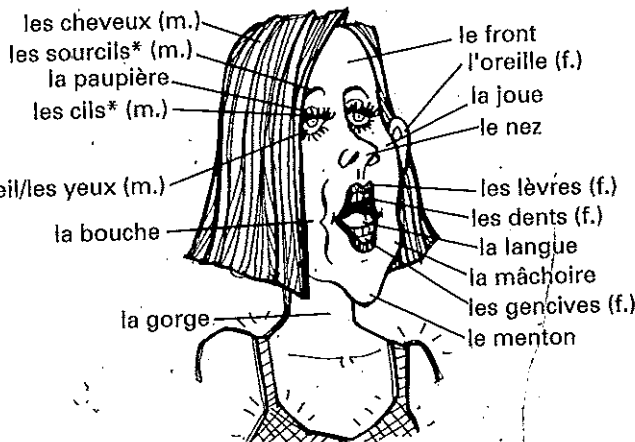
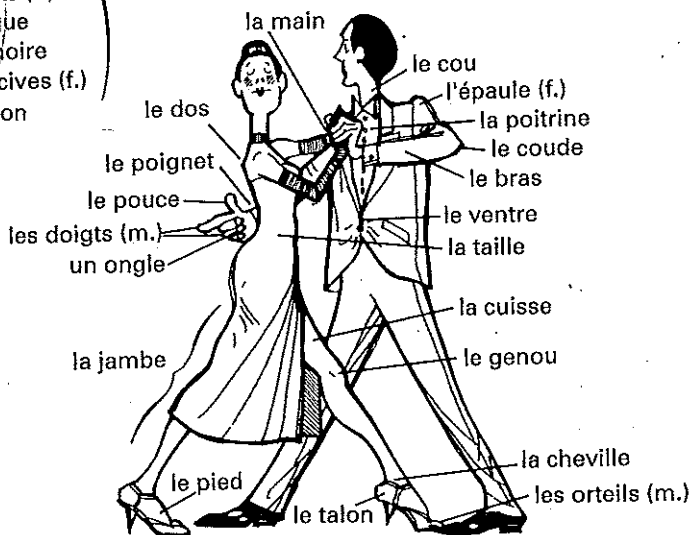




le visage/la figure



Le corps humain

Sous la peau (*skin*), il y a les os* [m.] (*bones*); les muscles [m.], les ligaments [m.] et les nerfs* [m.] (*nerves*). Le sang coule dans les artères [f.] et les veines [f.]. Le cœur (*heart*), le cerveau (*brain*), les poumons [m.] (*lungs*), le foie (*liver*), l'estomac* [m.] et les reins [m.] (*kidneys*) sont les organes principaux.

La forme

Comment vous sentez-vous (*How do you feel*) aujourd'hui? Etes-vous en bonne forme ou avez-vous mal (*do you ache*) quelque part (*somewhere*)? Quand on est trop stressé, on ne se sent pas trop bien et on peut avoir mal à la tête ou au

Recap vocabulary through questions (*Qu'est-ce qu'il faut faire pour être en forme?*, etc.) and visual aids (parts of the body), or play Password.

*Notes de prononciation: the l is pronounced in cils but not in sourcils; the s is pronounced in the singular un os, but not in the plural des os; the f is not pronounced in nerfs and the c is not pronounced in estomac.

dos. Pour éviter le stress, il faut savoir **se détendre** (*to relax*) et **prendre le temps de respirer** (*to breathe*)... L'**exercice** [m.] **physique** (le sport, la danse, la marche) est une autre forme de **relaxation** [f].

• Parlons-en

A. Answers: 1. les yeux 2. les pieds
3. les dents 4. le foie (les fameuses crises de foie des Français!) 5. les os
6. les cheveux. The last part of the activity is the most useful and the most challenging, because students practice circumlocution with a creative twist. It doesn't matter if the same words are chosen by several groups, because definitions and clues will vary.

B. This can be played as a game; assign time for each category and give points to team(s) with the longest lists.

D. The first part of Activity D can be done in pairs or with the whole class; the second part should be done in pairs with follow-up reports on one of the partner's experiences.

A. Des devinettes. Devinez qui nous sommes!

MODELE: C'est moi qui suis le moteur central de la circulation du sang; c'est aussi moi qui fais naître l'amour. Qui suis-je? → Le cœur.

1. C'est moi qui permets de voir; quelquefois, je porte des lunettes. Qui suis-je?
2. Nous sommes deux, nous aimons marcher, à condition d'avoir des chaussures confortables. Qui sommes-nous?
3. Nous servons à manger et à sourire et nous aimons qu'on nous brosse avec du dentifrice (comme Colgate). Qui sommes-nous?
4. Les Français parlent beaucoup de moi: quand ils ont trop bu ou mangé trop de bonnes choses, ils m'accusent de leur causer des crises! Qui suis-je?
5. J'ai une multitude de noms: le fémur, le tibia, le radius, etc. Je peux être petit ou grand, mais je suis toujours dur. Qui suis-je?
6. Nous pouvons être longs ou courts, raides ou bouclés, clairs ou foncés, et parfois nous disparaissent avec l'âge. Qui sommes-nous?

Maintenant, en groupes de deux, créez quatre devinettes sur d'autres parties du corps. Est-ce que la classe peut deviner de quoi vous parlez?

B. Combien en a-t-on? Faites une liste aussi complète que possible des parties du corps associées aux nombres suivants.

MODELE: On en a 10. → Les doigts, les orteils, les ongles

1. On en a un (masculin).
2. On en a une (féminin).
3. On en a deux.
4. On en a beaucoup!

C. Chassez l'intrus. Dans chaque liste, trouvez l'intrus, expliquez pourquoi c'est un intrus et remplacez-le par un terme plus approprié.

1. la joue, le menton, l'épaule, le front
2. les gencives, les cils, les sourcils, les paupières
3. le cœur, le cerveau, les reins, les nerfs
4. la cheville, la cuisse, le poignet, le genou
5. la langue, le coude, la mâchoire, les lèvres

Maintenant à vous de créer une autre liste avec un intrus!

D. Comment vous sentez-vous? Dans les situations suivantes, est-ce que vous vous sentez bien? Si ce n'est pas le cas, indiquez où vous avez mal. Donnez des détails sur ce qui vous est arrivé la dernière fois que vous vous êtes trouvé(e) dans chacune de ces situations.

1. Vous avez trop marché.
2. Vous êtes très, très fatigué(e).
3. Vous avez trop mangé.
4. Vous dormez jusqu'à midi.

5. Vous faites de l'exercice physique après une longue période d'inactivité.
6. Un professeur parle très vite et vous essayez de prendre le plus de notes possible pendant une heure.

Maintenant donnez d'autres exemples de situations où vous vous sentez bien, et des situations où vous n'êtes pas en forme.

E. Réflexion culturelle. Donnez votre réaction personnelle aux observations culturelles suivantes. Qu'est-ce que ces observations révèlent sur les Français? Comparez avec votre pays.

1. Les femmes françaises détiennent le record du monde de longévité par rapport aux hommes: leur espérance de vie est de 82 ans, alors que celle des hommes est de 74 ans—une différence, donc, de 8 ans. Aux États-Unis, cette différence est de 5 ans (74 ans pour les hommes, 79 ans pour les femmes). En fait, les Françaises vivent plus longtemps que toutes les femmes au monde, sauf les Japonaises qui ont une espérance de vie de 83 ans. Outre les raisons biologiques (deux chromosomes X dans les gènes des femmes = plus d'immunité) et universelles (les femmes meurent moins souvent d'accidents ou de maladies liés à l'alcool, au tabac, au sport, et autres comportements à risque; les femmes ont aussi tendance à consulter plus tôt et plus souvent les médecins), comment expliquer cette longévité des Français? Imaginez!
2. 72% des Français et 64% des Françaises déclarent pratiquer au moins un sport à titre régulier ou occasionnel. Le jogging, l'aérobic et le body-building, qui avaient marqué le culte de la performance pendant les années 80, semblent avoir perdu leur popularité en France. Les sports individuels les plus pratiqués: la marche (la randonnée), le vélo, la gymnastique et les sports de glisse (roller, skateboard, snowboard). Parmi les sports d'équipes, le foot et le tennis occupent les deux premières places.
3. Les Français pensent qu'il n'est pas bon de se laver les cheveux tous les jours. Seulement 26% des hommes et 9% des femmes déclarent se laver les cheveux tous les jours. $\frac{1}{3}$ des Français se lavent les cheveux deux fois par semaine, $\frac{1}{4}$ trois fois par semaine et $\frac{1}{4}$ une fois par semaine.

Lecture

Avant de lire

Culture et contexte

Le stress. Ce mot est devenu synonyme de la vie moderne. Certains disent que c'est «le mal du siècle»; l'article que vous allez lire rejette cette appellation comme étant trop fataliste. Mais personne ne peut le nier: le stress est devenu un véritable fléau (*plague*). Dans une société où il y a toujours plus de progrès—plus d'information, plus de consommation, plus d'opportunités—il y a aussi plus de

risques, plus de soucis, plus d'obligations de performance, plus de frustrations, plus de stress. Et bien que la vie soit moins rapide en France qu'en Amérique du Nord, les Français sont parmi les premiers au monde à consommer des somnifères (environ 15% des Français en consomment au moins occasionnellement) et des antidépresseurs (9% des hommes, 17% des femmes). Les Français recourent aussi de plus en plus aux «psys»: psychologues, psychiatres, psychanalystes et autres psychothérapeutes. La presse française abonde donc en articles sur le stress. Celui-ci est extrait du magazine *Madame Figaro*.

Stratégies de lecture

- **Anticipation.** Dans quelles circonstances vous sentez-vous stressé(e)? Quelles sont les causes du stress dans votre vie? Et quels en sont les effets: la fatigue, l'insomnie, la dépression? Autre chose? Que faites-vous pour essayer de combattre le stress?
- **La structure du texte.** Avant de lire l'article, lisez les sous-titres en caractères gras. D'après ces sous-titres, faites une liste des idées générales que vous anticipez dans l'article, puis parcourez rapidement le texte pour voir si vous avez raison.
- **Des repères de style.** Dans de longs paragraphes comme celui qui s'intitule «un mal universel», une stratégie qui aide à mieux comprendre le texte est d'y trouver des repères, ou des signes, qui indiquent les changements d'idées. Prenez les lignes 14 à 28: quelles sont les quatre questions qui organisent les idées de cette partie du texte? Maintenant regardez le reste de cette section: quelles sont les idées principales qui l'organisent?

La plus importante de nos maladies de société



Le stress

GENEVIEVE DOUCET

Le stress est à la base de 80% de nos maladies de société. Travail, soucis, bruit, transports: tout est cause de stress. Mais ne dites surtout pas que c'est le mal du siècle. Sachez identifier votre stress. Et n'en faites pas une maladie!

Stress: un mot intraduisible et pourtant compris de chacun. «Je suis stressé», cela signifie: je suis bousculé,^a malmené, agressé intérieurement. Tout peut être cause de stress, le bruit d'une perceuse^b comme la peur du lendemain, puisqu'en fait, le stress, c'est tout ce que nous devons «encaisser»^c dans une journée... ou dans une vie, tout ce qui nous met en déséquilibre avec nous-mêmes. Une maladie? Non. Mais un danger car, au bout du stress, nous craquons.

^apushed around ^bdrill ^ctolérer

Un mal universel

Mal moderne? Sûrement pas. On pense que l'homme des cavernes^d qui par- 10
 tait à la chasse, sans certitude d'avoir à manger le soir, était aussi stressé que
 celui qui se jette, le matin, sur la rubrique^e «offres d'emplois» de son quoti-
 dien.^f Mal des «cadres»^g? Rien de moins sûr non plus: les spécialistes actuels
 du stress affirment qu'il touche tous les milieux sociaux. Un agriculteur
 endetté^h est aussi stressé qu'un cadre surmené.ⁱ Mal des hommes plus que 15
 des femmes? Encore une erreur colportée^j au fil des^k années: les femmes
 n'échappent pas au stress. Celles qui travaillent encore moins que les autres
 puisque les stress professionnels viennent dans ce cas s'ajouter à ceux de la vie
 du foyer,^l repas, horaires, enfants, etc. En fait, disent les médecins, aucune
 femme n'est épargnée.^m Car c'est presque toujours à la femme qu'incombentⁿ 20
 la gestion du temps familial et celle des dépenses quotidiennes (or, il n'y a rien
 de plus stressant, dit-on, même si elle n'est pas mortelle,^o qu'une préoccupa-
 tion d'argent constante...). Le stress est universel? Il fait partie de la vie. Il
 nous arrive à tous mille choses, bonnes ou mauvaises. Il ne se passe pas une
 journée sans que nous ayons à subir^p toutes sortes de mini-événements qui 25
 nous énervent, nous choquent, nous freinent, nous fatiguent. Notre organisme
 les reçoit comme il peut. Quelquefois bien, quelquefois mal. Quand, pour
 une raison ou pour une autre, nous n'arrivons plus à bien vivre ce qui nous
 arrive, les plombs sautent.^q C'est à ce moment que nous nous disons «stressés»,
 que nous nous sentons menacés. On ne peut plus supporter les cris des en- 30
 fants, le bruit des voisins, l'humeur^r du compagnon, les caprices du patron.
 Les nerfs «lâchent». Et l'on ne peut nier^s que, à ce sujet, le mode de vie actuel
 ne nous ménage pas. La multiplication des contraintes,^t la rétraction du temps,
 la nécessité d'être toujours plus rapide, plus performant (professionnellement,
 sentimentalement et même sexuellement!) nous mettent à rude épreuve.^v Sont 35
 aujourd'hui reconnus comme facteurs de troubles dûs au^w stress: à 49% les
 conditions de travail et d'habitat; à 37% les difficultés de transport (encom-
 brements^x trajets domicile-travail^y); à 33%... la télévision et, de manière plus
 générale, la vision dramatique que les médias renvoient du monde et des
 événements quotidiens; enfin, à 30%, une certaine «incohérence culturelle», 40
 qui nous plonge dans une sorte d'état anxieux chronique. Les médecins disent
 alors que nous «décompensons». Et c'est en général à cette occasion qu'ils
 nous voient arriver dans leur cabinet, souffrant de maux divers. Car, si le
 stress—c'est vrai—fait partie de la vie, l'excès de stress nous rend presque à
 coup sûr^z malades. Parce que notre corps ne va plus pouvoir répondre de 45
 façon satisfaisante aux informations qu'il reçoit. C'est une question d'hormones.
 La plupart du temps, l'équilibre émotion-réaction est maintenu. Le «coup»
 de colère, le «coup» de cafard^{aa} sont généralement surmontés. Mais quand les
 émotions ou les agressions sont trop fortes, trop répétitives, nous n'avons plus
 le temps de récupérer. Les sécrétions hormonales s'emballent,^{bb} et—sans que 50
 nous en soyons toujours conscients—voilà la tension^{cc} qui monte, la migraine
 qui s'installe, les brûlures d'estomac qui nous narguent.^{dd} «Docteur, je ne
 digère plus rien.» En fait, ce sont les stress qui ne passent plus.

^dmot ap. ^epartie du journal ^fjournal ^gwhite-collar workers ^hmot ap. ⁱoverworked ^jpassée ^kau...
 pendant les ^lmaison ^mexempte ⁿviennent ^omot ap. ^psupporter ^qles... the fuses blow ^rtempérament
^sgive out ^tdeny ^umot ap. ^vtest ^wdûs... causés par ^xcongestion ^ytrajets... commuter routes ^zà... sûrement
^{aa}tristesse, «blues» ^{bb}are carried away ^{cc}blood pressure ^{dd}nous... scoff at us

On ne doit pas baisser les bras devant le stress. Il existe des médicaments, des techniques, des gestes anti-stress. Et aussi un mode d'emploi intérieur de retour au calme. Là encore, à chacun de choisir dans le lot. Selon son tempérament et ses goûts.

60

Tranquillisants

Ils ont mauvaise réputation car on en consomme trop. Cinq à huit millions de femmes en prennent régulièrement. Sans doute parce qu'il y a abus de prescriptions. Les tranquillisants sont en effet pour le médecin une solution de facilité. Cela dit, ils peuvent momentanément^{ff} être d'un bon secours.^{ss} Mieux vaut être «tranquillisé» par un médicament léger (les benzodiazépines sont 65 très bien tolérés) que vivre dans le stress. Ne jamais mélanger à l'alcool, éviter de cumuler avec^{hh} un somnifère.ⁱⁱ Attention également aux tendances dépressives: les tranquillisants les accroissent.^{jj} Sur ordonnance.^{kk}

Bêta-bloquants

Ce sont des substances qui «bloquent» les récepteurs bêta des catécholamines, les hormones du stress, celles qui justement engendrent les troubles physiologiques (sueurs,^{ll} tachycardie^{mm}). D'où la diminution des déchargesⁿⁿ émotives^{oo} et de l'anxiété. On en donne aux hommes politiques avant une épreuve particulière (une émission de TV, par exemple). Effet anti-stress remarquable: moins de tremblements, moins de tensions musculaires, meilleure maîtrise^{pp} de soi. Recommandables seulement en prescription ponctuelle,^{qq} et 75 à petites doses. Sur ordonnance.

Vitamines et oligo-éléments

Certains médecins en sont des partisans convaincus. Leurs arguments: l'organisme humain ne sait plus fabriquer toutes les vitamines dont il a besoin (la vitamine C en particulier). De plus, notre alimentation est défectueuse^{rr} en oligo-éléments. D'où la nécessité d'un apport^{ss} supplémentaire sous forme de 80 médicaments. Nécessité encore accrue^{tt} lorsque nous sommes fatigués ou stressés. En effet, le stress valorise la libération dans l'organisme de substances appelées radicaux libres, qui—s'ils sont en trop grand nombre—ont la fâcheuse propriété de perturber^{uu} notre production d'oxygène. Or, de récentes études semblent démontrer que certaines vitamines (C et E notamment) sont capa- 85 bles de piéger^{vv} ces radicaux libres et de les rendre inoffensifs. Apports souhaitables: vitamine C, vitamine E, vitamines du groupe B (B1, B6, B9). Pour les oligo-éléments: zinc, manganèse, magnésium, sélénium. De nombreux laboratoires les commercialisent. Un conseil: bien que ces médicaments soient

^{ff}limite ^{ff}mot ap. ^{ss}bon... aide ^{hh}cumuler... prendre en même temps qu' ⁱⁱcomprimé pour dormir ^{jj}rendent plus sérieuses ^{kk}prescription ^{ll}sweats ^{mm}irregular heartbeat ⁿⁿmot ap: (dé = dis) ^{oo}considérez: émotion ^{pp}contrôle ^{qq}mot ap. ^{rr}mot ap. ^{ss}contribution ^{tt}augmentée ^{uu}mot ap. ^{vv}trap

en vente libre,^{ww} éviter l'auto-médication. Seul un traitement approprié peut se révéler utile et sans inconvénients secondaires. 90

Qui a «inventé» le stress?

Le mot *stress* ne date pas d'hier. On le doit à des ingénieurs anglo-saxons qui, au début du siècle, travaillaient sur la capacité de résistance des métaux. Ils l'employèrent pour désigner le niveau de contraintes—de «stress»—que les métaux pouvaient supporter. Et c'est en 1936 qu'un physiologiste canadien, le Dr Hans Selye, fit entrer le mot dans le langage médical: il étudiait, lui, la capacité de l'homme à résister aux chocs et aux agressions. Il est reconnu aujourd'hui comme le plus grand spécialiste en ce domaine, et tout le monde s'accorde sur la définition qu'il a donnée du stress: «Une réponse non spécifique de l'organisme à une demande qui lui est faite.» En un mot, une inadaptation. 95 100

^{ww}en... over the counter

• Avez-vous compris?

A. Donnez trois causes du stress et trois «remèdes», selon l'article.

B. Choisissez la meilleure réponse.

1. L'introduction de l'article affirme que seulement ____ des maladies de société ne sont pas liées au stress.
 - a. 80%
 - b. 20%
 - c. 50%
2. Le stress est un mal ____.
 - a. découvert récemment
 - b. limité aux professionnels
 - c. qui existe depuis longtemps
3. Le stress affecte principalement ____.
 - a. les cadres
 - b. les femmes plus que les hommes
 - c. les membres de tous les milieux sociaux
4. La femme qui travaille hors de la maison est ____ stressée que celle qui travaille seulement au foyer.
 - a. moins
 - b. aussi
 - c. plus
5. Quand nous ne pouvons plus ____ les événements de la vie, nous nous considérons «stressés».
 - a. supporter
 - b. perturber
 - c. malmener

6. La télévision et les médias sont des facteurs de stress ____ importants que les difficultés de transport.
 - a. plus
 - b. aussi
 - c. moins
7. Les médecins aiment prescrire des tranquillisants parce que ces médicaments _____.
 - a. n'ont aucun mauvais effet
 - b. guérissent (*cure*) le stress de façon permanente
 - c. sont une solution facile
8. Il est important de ne jamais prendre de tranquillisants avec _____.
 - a. de l'alcool
 - b. des somnifères
 - c. a et b
9. L'article affirme que les/des ____ prennent des bêta-bloquants.
 - a. millions de femmes
 - b. gens qui ont des troubles psychologiques
 - c. politiciens
10. Certains médecins constatent que la vitamine ____ peut aider dans la lutte contre le stress.
 - a. A
 - b. K
 - c. C
11. ____ a/ont donné au mot «stress» un sens médical.
 - a. Des ingénieurs
 - b. Le Dr Hans Selye
 - c. Des Anglo-Saxons

- C. L'article compare le stress des hommes des cavernes avec celui du chômeur moderne, et celui du cadre avec celui de l'agriculteur endetté. Faites une liste des causes probables du stress de chacun.
- D. Comparez les avantages et les inconvénients des tranquillisants, des bêta-bloquants et des vitamines.

• *Et vous?*

- A. Vous connaissez sûrement quelqu'un qui est stressé. Quels sont les effets de son état sur sa famille et ses amis?
- B. Dans le milieu universitaire, le stress est très souvent mentionné comme problème sérieux. Quelles sont les causes du stress pour l'étudiant? Et pour le professeur?
- C. A votre avis, quels sont les dangers du stress?
- D. La sensibilité au bruit affecte les gens d'une manière très variable. Quels sons vous agressent le plus? Quels sons vous mettent de bonne humeur?

B. You may want to talk specifically about stress in the French class and ways to avoid it. Because research seems to show that anxiety blocks true acquisition of new material, it is important to reduce anxiety in the foreign language class as much as possible. Talking about it openly may help.

E. Travaillez en groupes de deux. L'article suggère que la femme qui travaille hors de la maison est plus stressée que celle qui reste à la maison. Un(e) partenaire va être «pour» cette idée et l'autre «contre». Après une courte discussion, présentez vos idées à la classe.

F. Circulez dans la classe pour faire un sondage. Déterminez les faits suivants concernant vos camarades de classe: (1) dans quelles situations ils se sentent stressés, (2) leurs symptômes de stress, (3) ce qu'ils font pour se soulager, (4) la personne de leur connaissance la plus stressée.

F. This poll should generate lively conversation. Leave enough time for reporting back to the whole group.



Structures

Comparing Adjectives, Adverbs, and Nouns

Observez et déduisez

Read through *Réflexions d'une personne stressée* and answer the following questions.

1. With adjectives such as **pressé**, **occupé**, and **calme**, how do you express the comparative of inferiority (*less . . .*)? the comparative of equality (*as . . . as*)? the comparative of superiority (*more . . .*)?
2. What is the comparative of superiority of **bon**? of **bien**?
3. With a noun such as **choses**, how do you express the comparative of equality (*as many . . .*)? Can you guess how to say *more things* and *fewer things*?

Recap forms of comparatives and superlatives through chart activity on transparency master in IRK: Monsieur Truc et Madame Machin-Chouette. Modèle: parler vite; Comparatif: M. Truc parle plus vite que Mme Machin-Chouette. Mme. M.C. parle moins vite que M. Truc. M. Truc parle aussi vite que Mme M.C. Superlatif: M. Truc parle le plus vite des deux. Mme M.C. parle le moins vite des deux. Other verbs in chart: conduire bien; avoir de la chance; manger beaucoup; être en bonne santé

Réflexions d'une personne stressée

Il semble que la vie va de **plus en plus vite**, vous ne trouvez pas? On dit que «**plus ça change, plus c'est la même chose**», mais ce n'est pas vrai. Avant, je me sentais **mieux** dans ma peau, j'étais **plus calme**, **moins pressé**, et pourtant j'étais **aussi occupé**, je faisais **autant** de choses, sinon **plus**. Maintenant, je suis toujours fatigué: je cours de **plus en plus**, je dors de **moins en moins**, la **moindre** chose m'irrite et je n'arrive même plus à me détendre sans me sentir coupable. Et à quoi ça sert, cette course constante contre la montre? Est-ce que la vie sera **meilleure** demain?

After reading introductory text together (pronunciation activity), ask personalized questions such as: Vous trouvez que la vie va de plus en plus vite aussi? Est-ce que vous étiez moins bousculé(e) au lycée? Pourquoi? Qu'est-ce que vous faites de moins en moins? de plus en plus?, etc.

Note: The s of *plus* is pronounced when *plus* is the comparative or superlative form of *beaucoup*. / J'ai beaucoup de travail. / J'ai plus de travail que toi. / J'ai le plus de travail. / Je travaille plus que les autres. / Je travaille le plus.

Réponses: 1. moins pressé, aussi occupé, plus calme 2. meilleur(e), mieux 3. autant de choses; plus de choses, moins de choses