



**Enseñanzas Oficiales de  
Idiomas**  
**Francés Nivel Intermedio**  
**B2:**  
**Primer curso**  
**Leçon 2**

**Environnement: Le plein d'énergie**

---

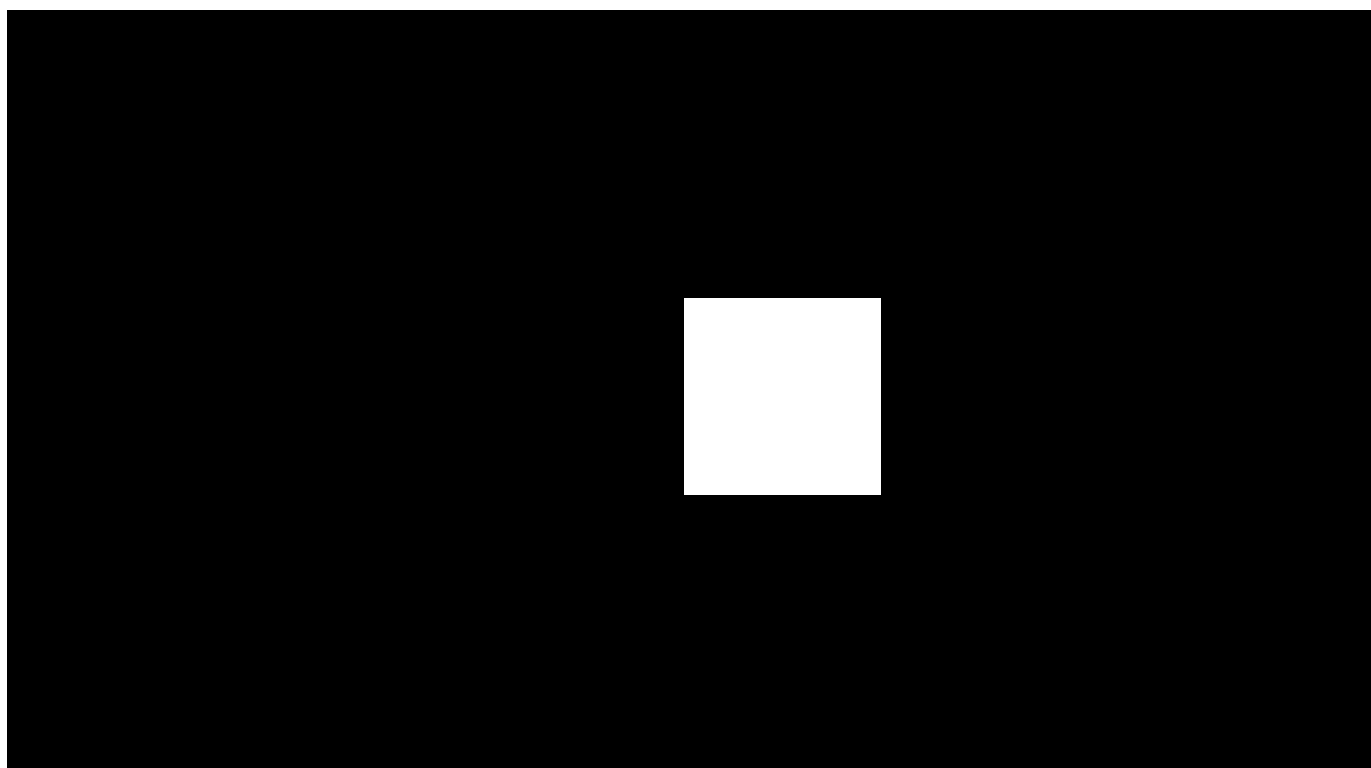
### LE PLEIN D'ÉNERGIE

---

**Dans ce second thème nous allons parler des énergies renouvelables. Comment les produ**

**Quels sont les principaux défis à relever en ce XXIe siècle?**

Avant de commencer, regardez cette vidéo pour vous échauffer:



00:00

Source: [youtube](#)



# 1. Les énergies renouvelables

*À VOUS!*

Lisez le texte et complétez-le à l'aide des propositions.

QUELLES ÉNERGIES POUR L'HUMANITÉ POUR  
AUJOURD'HUI ET DEMAIN ?

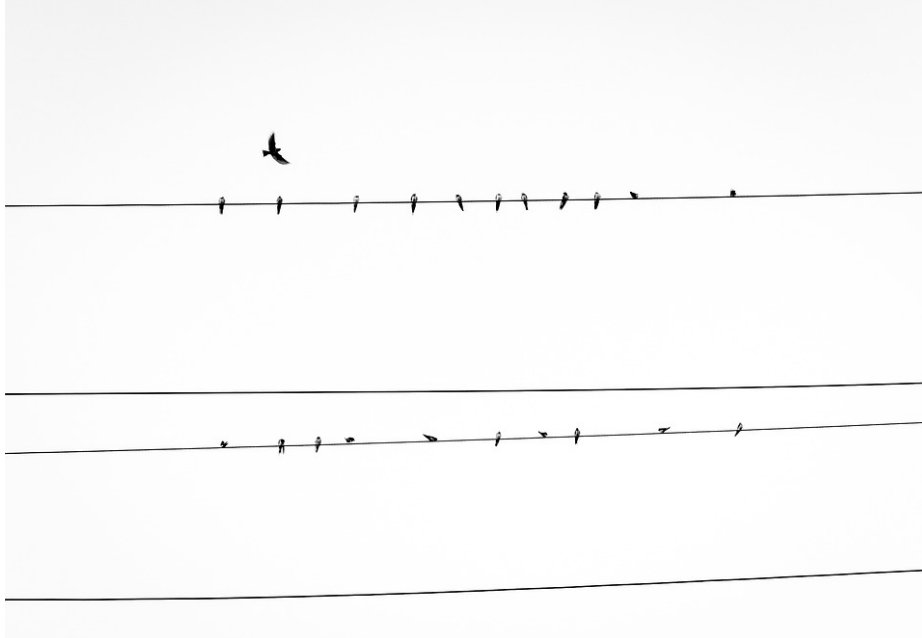


Imagen de [Unsplash](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)

Depuis l'avènement de l'ère industrielle au milieu du XIXe siècle, l'humanité ne cesse d'accroître sa consommation d'énergie sous des formes multiples pour répondre à la complexification des sociétés (industrie, transports, chauffage, électricité, etc...). Ce développement n'a pu se produire que grâce à l'utilisation massive des combustibles dits fossiles, essentiellement le  et le pétrole. Or nous savons maintenant que la combustion de ceux-ci « nous détraque le climat » alors que les besoins énergétiques continuent d'augmenter toujours et toujours ! Y'a-t-il d'autres sources d'énergie, d'autres voies possibles ? Cet article se veut être un bref mais exhaustif tour d'horizon de toutes les énergies envisageables maintenant et dans l'avenir...

## Une accélération foudroyante de notre demande énergétique au cours des siècles !

L'histoire de l'humanité et celle de la conquête de l'énergie sont inséparables. Dans un premier temps, les besoins étaient modestes : se chauffer, cuire les aliments et sans doute s'éclairer l'énergie étant essentiellement liée à la maîtrise du  . Puis, les sociétés en développement ont rapidement été conduites à utiliser d'autres formes d'énergie. D'abord la force humaine et la force animale pour la construction, le transport de matériaux divers, les déplacements, l'agriculture... La navigation est aussi une étape importante puisque, outre l'énergie humaine des rameurs, l'utilisation de celle du  devient essentielle et ce pendant des siècles. Les moulins font appel également à cette énergie ou à celle de l'eau.

Le milieu du XIXe siècle voit l'avènement et le développement de la civilisation industrielle grâce à l'utilisation de machines et à

civilisation industrielle grâce à l'invention de machines et à l'exploitation de nouvelles énergies, d'abord celle de la vapeur (liée au feu) puis celle de l'  et enfin celle apportée par les combustibles dits fossiles c'est-à-dire essentiellement le charbon et le  (plus tardivement le  ). Ces derniers permettent de concevoir des véhicules autonomes transportant leur propre source d'énergie (locomotives puis voitures automobiles et avions). Au cours du XXe siècle jusqu'à notre époque, les besoins d'énergie de l'humanité sont en croissance quasiment exponentielle. L'électricité s'est imposée comme une énergie incontournable pour l'industrie et nos usages domestiques. Les combustibles  sont utilisés massivement avec les conséquences que l'on sait maintenant sur le réchauffement climatique dues à l'émission de gaz carbonique (le fameux CO2 ...) lors de leur combustion.

### **L'énergie c'est quoi ?**

Un effet, un mouvement... Par exemple ne dit-on pas de quelqu'un de peu dynamique qu'il manque d'énergie ? (...)  
Dans le langage courant la notion d'énergie désigne tout ce qui peut produire une action,

L'énergie peut se présenter sous diverses formes : énergie électrique, mécanique, cinétique, chimique, etc... (...) Les sources en sont également très diverses (énergie solaire,  , hydraulique, nucléaire, etc...). (...)

### **Une humanité boulimique d'énergie !**

En préambule, il faut savoir que la consommation mondiale actuelle d'énergie est de l'ordre de 400 tonnes d'équivalent pétrole\* par seconde ! C'est une énergie absolument considérable qui n'arrête pas de croître. (...)

### **L'importance de l'électricité**

Notons également que presque 20% de l'énergie consommée dans le monde l'est sous forme électrique et une part importante des énergies primaires est convertie en électricité. Celle-ci est considérée comme une énergie «  » car la possibilité de la transporter à longue distance et la multiplicité de ses utilisations la rendent indispensable à nos sociétés modernes dans tous les secteurs de leurs activités. Dans tous les pays du monde l'électricité est distribuée sous forme de tensions alternatives (230 volts en France), elles seules permettant l'élévation ou l'abaissement de tension par l'intermédiaire de transformateurs. En particulier le transport de l'électricité à grande distance ne peut se faire qu'en élevant la tension à des centaines de milliers de volts, ceci afin de diminuer l'intensité du courant dans les lignes et donc les pertes.

Par contre l'électricité souffre d'un grave inconvénient : elle n'est pas facilement stockable en grande quantité ce qui, entre autres, freine le développement des voitures électriques obligées d'embarquer de volumineuses et lourdes batteries malgré des progrès certains depuis les « historiques » batteries au plomb toujours utilisées dans nos véhicules mais pas pour la traction...

Nous verrons que le stockage de l'électricité pose ainsi un véritable problème lorsque celle-ci est issue d'énergies  ni constantes ni continues (solaire, éolien, courants marins, etc...)

Jean Pierre Ulmet Volontaire du Muséum

*\* La tonne d'équivalent pétrole (tep) est une unité commode d'énergie qui correspond à l'énergie ou chaleur libérée par la combustion d'une tonne de pétrole « moyenne ». Cette tep correspond à environ 42 milliards de joules ou 11 630 kilowatts heures.*

## Comprobar respuesta

*À VOUS!*



Cherchez dans le texte "Quelles énergies pour l'humanité aujourd'hui et demain ?" les mots correspondant aux définitions suivantes. Petite indication: les mots à trouver sont dans l'ordre chronologique du texte. N'oubliez pas que vous pouvez utiliser un dictionnaire. Si vous n'en avez pas, voici le lien vers un site qui pourra vous aider: [wordreference](#)

Imagen de [skeeze](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)

1. Installation d'un nouveau régime, début d'une nouvelle phase:
2. Casser:
3. Que l'on peut concevoir comme réalisable:
4. Indispensable:
5. Grandir, augmenter:
6. Action de conserver un produit en réserve:

### Envier

1. avènement
2. détraquer
3. envisageable
4. incontournable
5. croître
6. stockage

## Boîte à outils

### PARTICIPE PRÉSENT, GÉRONDIF ET ADJECTIF VERBAL (1) : FORMATION



#### PARTICIPE PRÉSENT

♦ Le participe présent se forme en prenant le radical de la première personne du pluriel ("Nous") au présent de l'indicatif + ANT.

#### GÉRONDIF

♦ Le gérondif se forme en utilisant le participe présent précédé de la préposition "EN"

**Exemple:**

#### ADJECTIF VERBAL

♦ Les adjectifs verbaux sont des dérivés des participes présents des verbes. Comme la majorité des

**Exemple:**

● **Faire** → Nous  
faisons  
→ Fais+ant =  
faisant

● **Commencer** →  
Nous commençons  
→ Commenç+ant =  
commençant

● **Faire** → En  
faisant

autres  
adjectifs, ils  
s'accordent en  
genre et en  
nombre avec le  
nom auquel il se  
rapportent.

**Exemple:**

● Des notes  
excellentes.  
Des activités  
fatigantes.

Imagen de [OpenClipart\\_Vector](#) en Pixabay con [CCO Public Dmain](#)



Dans les six extraits du texte cités, déterminez  
quels sont les participes présent, les gérondifs et  
les adjectifs verbaux.

Imagen de [skeeze](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)

**1. Une accélération foudroyante de notre demande énergétique au cours des siècles !**

- ☐ participe présent
- ☐ adjectif verbal
- ☐ gérondif

Incorrecto

Opción correcta

Incorrecto

**Solution**

1. Incorrecto
2. Opción correcta
3. Incorrecto

**2. l'énergie étant essentiellement liée à la maîtrise du feu**

- ☐ participe présent
- ☐ adjectif verbal
- ☐ gérondif

Opción correcta

Incorrecto

Incorrecto

**Solution**

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto

**3. des véhicules autonomes transportant leur propre source d'énergie**

- ☐ participe présent
- ☐ adjectif verbal
- ☐ gérondif

Opción correcta

Incorrecto

Incorrecto

**Solution**

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto

**4. Dans le langage **courant**,...**

- ☐ participe présent
- ☐ adjectif verbal
- ☐ gérondif

Incorrecto

Opción correcta

Incorrecto

**Solution**

1. Incorrecto
2. Opción correcta
3. Incorrecto

**5. elles seules permettant l'élévation ou l'abaissement de tension**

- ☐ participe présent
- ☐ adjectif verbal
- ☐ gérondif

Opción correcta

Incorrecto

Incorrecto

**Solution**

1. Opción correcta
2. Incorrecto

2. Incorrecto  
3. Incorrecto

**6. ne peut se faire qu'en élevant la tension**

- ☐ participe présent  
☐ adjectif verbal  
☐ gérondif

Incorrecto

Incorrecto

Opción correcta

**Solution**

1. Incorrecto  
2. Incorrecto  
3. Opción correcta

*À VOUS!*



**Complétez les phrases en utilisant un participe présent, un gérondif ou un adjectif verbal.**

Imagen de [skeeze](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)

Complétez les phrases en utilisant un participe présent, un gérondif ou un adjectif verbal.

1. J'aime bien regarder la télévision  (manger).
2. Les voitures  (polluer) beaucoup ont été interdites à la circulation.
3. L'année  (précéder), il était parti en vacances au Maroc.
4. Cette rédaction est absolument  (exceller).
5. Cet élève  (exceller) dans toutes les disciplines, il est probable qu'il fera de brillantes études universitaires.
6.  (faire) prendre conscience de ce problème, le conflit n'aura pas été inutile.

**Envier**

*Boîte à outils*

**PARTICIPE PRÉSENT ET GÉRONDIF (2) : EMPLOI**

**PARTICIPE PRÉSENT**

**GÉRONDIF**



### Le participe présent...

- Peut être utilisé pour exprimer une **cause**, comme dans les phrases n° 2 et 5: "elles seules permettant l'élévation ou l'abaissement de tension" = parce qu'elles seules permettent l'élévation ou l'abaissement de tension.
- Est comparable à une **proposition relative** introduite par "**qui**", comme dans la phrase 3: "des véhicules autonomes transportant leur propre source d'énergie" = des véhicules qui transportent leur propre source d'énergie.

### Le gérondif exprime...

- **La cause**, comme dans la phrase n° 6: "ne peut se faire qu'en élevant la tension" = ne peut se faire que parce qu'on élève la tension.
- **La manière**: *En travaillant un peu tous les jours, j'ai pu avoir mon examen sans problème.*
- **La simultanéité**: *Il téléphone en conduisant* (c'est du propre!).

Imagen de [OpenClipart\\_Vector](#) en Pixabay con [CCO Public Dmain](#)

*Pour aller plus loin*



**Pour aller plus loin et faire d'autres exercices, cliquez [ICI](#) et [LÀ](#)**

Imagen de [OpenClipart-Vectors](#) con [CCO Public Domain](#)



## 1.1. Parler de l'énergie

### Les mots pour le dire

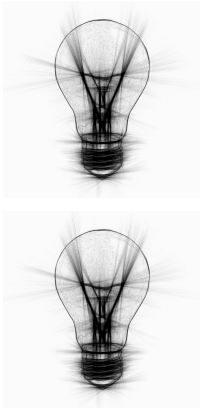
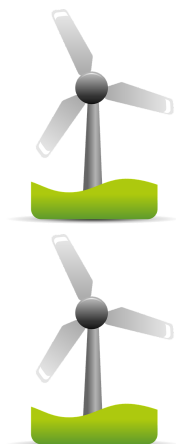
PARLER DE L'ÉNERGIE	
LES ÉNERGIES FOSSILES	LES ÉNERGIES RENOUVELABLES
 <ul style="list-style-type: none"><li>● le <b>charbon</b> et ses centrales à charbon.</li><li>● le <b>pétrole</b>, qui permet la fabrication du diesel ou gazole ou encore de l'essence sans plomb.</li><li>● L'<b>énergie nucléaire</b>, produite dans des centrales du même nom.</li><li>● Le <b>gaz naturel</b>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● l'<b>hydroélectricité</b>, produite par des barrages sur des fleuves ou des rivières</li><li>● l'<b>énergie éolienne</b>, produite par le vent</li><li>● l'<b>énergie solaire</b>, produite à travers des panneaux solaires</li><li>● la <b>géothermie</b>, qui exploite la chaleur naturelle de la Terre</li><li>● l'<b>énergie marémotrice</b>, qui utilise la force des marées</li><li>● la <b>bioénergie ou biomasse</b>, énergie obtenue par la fermentation ou la combustion d'éléments naturels tels que le bois et les végétaux en général.</li></ul>

Imagen de [Alexas\\_Fotos](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)

*À VOUS!*

Lisez le texte et complétez-le à l'aide du menu déroulant

#### QUELS SONT LES CINQ TYPES D'ÉNERGIES RENOUVELABLES ?



Il existe cinq grands types d'énergies renouvelables : l'énergie solaire, l'énergie éolienne, l'énergie hydraulique, la biomasse et la géothermie. Leur caractéristique commune est de ne pas produire d'émissions polluantes (ou peu), et ainsi d'aider à lutter contre l'effet de serre.

● L'énergie  est directement obtenue par l'eau, que ce soit à partir des marées et courants marins, des vagues, de la rencontre de l'eau douce et de l'eau salée. L'énergie thermique des mers, qui provient de la différence de température entre les eaux profondes et les eaux de surface, est aussi utilisée.

● L'énergie  est produite par le rayonnement du soleil. On distingue l'énergie photovoltaïque qui est obtenue directement à partir du rayonnement, de l'énergie solaire thermique qui utilise la chaleur émise par le rayonnement.



● La  est une énergie renouvelable provenant de l'extraction de l'énergie contenue dans le sol. Elle peut être utilisée pour le chauffage

- 2. Incorrecto
- 3. Incorrecto
- 4. Incorrecto

### 3. Etats-Unis

☐ éoliennes

☐ solaire

☐ géothermie

☐ hydroélectricité

#### Mostrar retroalimentación

##### Solution

- 1. Incorrecto
- 2. Correcto
- 3. Incorrecto
- 4. Incorrecto

### 4. Indonésie

☐ énergies marines

☐ solaire

☐ géothermie

☐ hydroélectricité

#### Mostrar retroalimentación

##### Solution

- 1. Incorrecto
- 2. Incorrecto
- 3. Correcto
- 4. Incorrecto

### 5. Corée du Sud

☐ énergies marines

☐ solaire

☐ géothermie

☐ hydroélectricité

#### Mostrar retroalimentación

**Solution**

1. Correcto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

**6. Quelles sont les autres sources d'énergie mentionnées dans le document?**

☐ Charbon

☐ nucléaire

☐ pétrole

☐ gaz naturel

**Mostrar retroalimentación**

**Solution**

1. Correcto
2. Correcto
3. Correcto
4. Correcto

**7. Comment sont appelées les énergies renouvelables?**

☐ Énergies fossiles

☐ technologies vertes

☐ énergies alternatives

☐ énergies à bas coût

**Mostrar retroalimentación**

**Solution**

1. Incorrecto
2. Correcto
3. Correcto
4. Incorrecto

## 1.2 Et en France ?

### COMPRÉHENSION ORALE



Qu'en est-il de la situation des énergies vertes dans l'Hexagone?

Voici la situation présentée par le Syndicat des Energies

Renouvelables de France

Imagen de [Open Clipart-Vectors](#) con [CCO Public Domain](#).

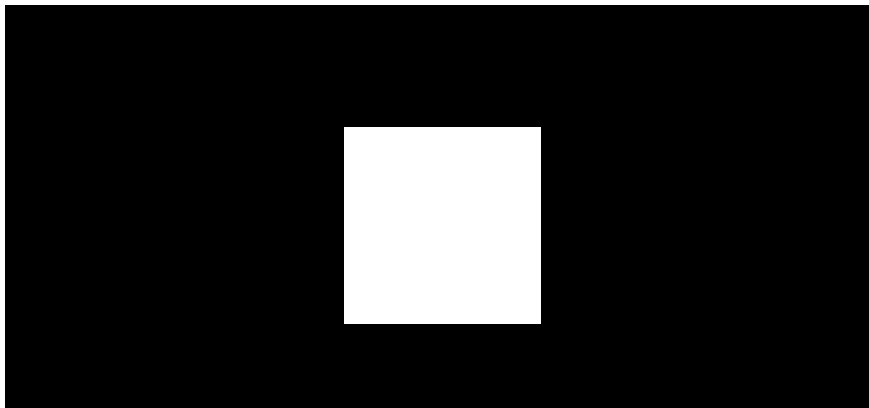
*À VOUS!*

### LES ÉNERGIES VERTES EN FRANCE

Écoutez et complétez les phrases avec les numéros proposés



Imagen de [Unsplash](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)



00:00

00:00

Source: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

- Les énergies renouvelables représentent  milliards de dollars d'investissements par an.
- Elles emploient  millions de personnes en Europe.
- pays ont affiché des objectifs de développement des énergies renouvelables.
- personnes travaillent actuellement en France dans le secteur des énergies vertes.
- de l'énergie consommée en France sera renouvelable en 2030.

- En 2030,  ▼ personnes travailleront en France dans ce secteur.
- L'objectif est de maintenir le réchauffement de la planète à un maximum de  ▼ degrés.

**Comprobar respuesta** **Mostrar retroalimentación**

200000 emplois en 2020 + 100000 emplois supplémentaires en 2030 =

300000 emplois

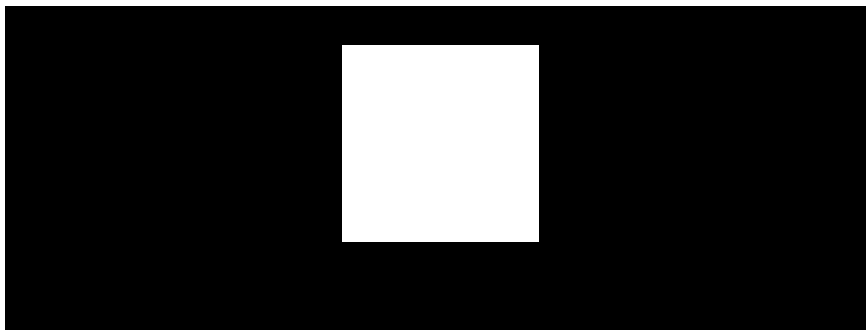
*À VOUS!*

### LES ÉNERGIES VERTES EN FRANCE (2)

Après cette première présentation, voici un point de vue différent, celui de Célia Gautier, porte-parole du Réseau Action Climat qui se définit lui-même comme "le représentant français du Climate Action Network International (CANI), réseau mondial de plus de 700 ONG dans 90 pays dont le but est d'inciter les gouvernements et les citoyens à prendre des mesures pour limiter l'impact des activités humaines sur le climat." **Écoutez ce document et répondez par vrai ou faux.**



Imagen de [Oimhridi](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)



00:00

00:00

Source: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**1. En France seulement 3% de l'énergie produite vient de l'énergie solaire.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Verdadero**

**2. L'énergie nucléaire occupe une place prépondérante en France.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Verdadero**

**3. Le Réseau Action Climat a proposé des mesures visant à favoriser les transports en commun.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Verdadero**

**4. Un des objectifs de la loi de transition énergétique est de réduire les gaz à effet de serre.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Verdadero**

**5. Cette loi a été votée pendant la COP21.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Falso**

pendant l'été 2015

**6. Avec seulement 2% du budget de l'Etat français, on pourrait financer les énergies renouvelables.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Falso**

avec 2% de l'épargne des Français

**7. D'après Célia Gautier les mégaprojets de développement des énergies renouvelables sont les plus efficaces.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Falso**

il faut des projets adaptés aux réalités locales

**8. La ville de Strasbourg a fait des efforts pour développer les déplacements à bicyclette.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Verdadero**

**9. Les scientifiques prévoient de fortes modifications du climat dans les 5 ans à venir.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Falso**

ils estiment qu'il nous reste 5 ans pour agir de façon concrète contre le changement climatique

**10. D'après Célia Gautier, les gouvernements et les citoyens ont les cartes en main pour faire évoluer la situation climatique et environnementale actuelle.**

☐ Verdadero ☐ Falso

**Verdadero**

## INTERACTION ORALE



Dans votre ville et dans votre région, quelles initiatives concrètes sont prises pour lutter contre le changement climatique? Pensez-vous qu'il serait possible d'adopter d'autres initiatives, si oui lesquelles? Expliquez et argumentez vos propositions.

**En cours** ou sur **Skype**, répondez à ces questions et illustrez vos propos avec des exemples concrets.

## 2. Gourmands en énergie ?

### *Actividad de lectura*

#### **Restaurant Paris : Bob's Kitchen, faites le plein d'énergie !**

Par Marion Flipo



Si comme moi on t'a parlé de Bob comme un meilleur pote, il est temps d'ouvrir les yeux et d'aller à sa rencontre. Bob c'est ton nouveau pote à toi aussi. Comment ne pas m'être rendue plus tôt dans cette petite cuisine d'où sortent petits déjeuners, déjeuners et même brunch. Ici c'est du sain, du frais, le tout signé plaisir. Reprenons depuis le début, Bob c'est avant tout un bar à jus dans le 9ème : Bob Juice Bar. Làbas on te sert des jus de fruits frais mixés et filtrés tout juste sortis de la centrifugeuse. Tu bois cela, tu es requinqué pour la semaine, c'est un peu comme la potion magique d'Astérix !

Il fallait bien aller plus loin, et séduire les bobos du Marais. Alors l'ami Bob s'installe rue des Gravilliers sous le nom de « Bob's Kitchen ». Alors là, on passe à l'étape au dessus: des jus certes toujours aussi fous mais des plats à jalouser les habitants du quartier :

- Le fameux Veggie Stew – comprenez bol de riz complet et légumes rôtis préparés quotidiennement selon l'inspiration du jour : oriental, mexicain, thaï, italien, etc.
- Le futomaki du jour – Maki taille XXL préparé par Rice&Fish pour les connaisseurs du lieu (au top lui aussi !)
- Le bol cru – sa grande salade de légumes
- La salade de féculents
- Le porridge
- Les pancakes au sarrasin – servis que le weekend
- ETC...

Bref, tu vois l'idée ! On se fait plaisir avec des plats oscillants entre 8,50€ et 6€ en moyenne. Les desserts tournent eux autour de 3/4€ sauf son cookie 1,5€, à ne pas manquer (OMG servi tout chaud, tellement irrésistible que je n'ai même pas eu le temps de prendre une photo) !

Seul bémol, on ne peut pas réserver. Mais c'est plutôt rapide, évitez simplement d'arriver à plus de 6 à 13h un dimanche, et vous serez vite pris en mains !

Promis, vous craquez et cette adresse entre dans votre liste de tests ! Et puis avouons que rien de tel pour faire le plein d'énergie aux retours des températures hivernales...

#### **Bob's Kitchen**

74 rue des Gravilliers  
75003 Paris  
0952551166

Du Lundi au vendredi : 8h15h  
Samedi & Dimanche : 10h16h





mais aussi pour la production d'électricité. Il s'agit de l'une des seules énergies ne dépendant pas des conditions atmosphériques.

● L'air est à l'origine de l'énergie  . Les ancêtres des éoliennes sont les moulins à vent. Les éoliennes produisent de l'énergie, de l'électricité par exemple, à partir du déplacement des masses.

● L'énergie  est issue des matières organiques. Cette énergie comprend le bois, les biocarburants (issus de végétaux comme le colza ou la betterave) ou encore le biogaz. Elle est produite par la combustion ou la métabolisation de matières organiques.

Wagner Christian, cc by sa 2.5

Source: <http://www.futura-sciences.com/>

Imagin de OpenClipart\_Vectors en Pixabay con CCO Public Domain

**Comprobar respuesta**

*À VOUS!*

e

### LES ÉNERGIES RENOUVELABLES À TRAVERS LE MONDE

**Quelles sont les perspectives d'évolution vers une plus grande utilisation des énergies renouvelables à travers le monde? Voici un début de réponse avec cette vidéo de l'Agence France Presse (AFP).**

**Regardez-la, et répondez aux questions.**



Source: [Youtube](#).

**Selon ce document, quels pays utilisent quelle(s) énergie(s) renouvelable(s)?**  
**Choisissez la ou les bonne(s) réponse(s)**

**1. Chine**

☐ hydroélectricité

☐ éoliennes

☐ panneaux solaires

☐ bioénergie

**Mostrar retroalimentación**

**Solution**

1. Correcto
2. Correcto
3. Correcto
4. Correcto

**2. Royaume-Uni**

☐ éoliennes

☐ solaire

☐ géothermie

☐ hydroélectricité

**Mostrar retroalimentación**

**Solution**

1. Correcto
2. Incorrecto

## À VOUS!



Dans le texte que vous venez de lire, écrit par une jeune chroniqueuse française, on trouve beaucoup de mots "nouveaux", utilisés principalement par les jeunes Français: certains proviennent de l'anglais, d'autres correspondent à des spécialités culinaires d'un autre pays et d'autres encore sont des néologismes que vous ne trouverez pas dans tous les dictionnaires.

**Retrouvez la définition de ces mots.**

Imagen de [OpenClipart-Vectors](#) con [CCO Public Domain](#)

- : ami (en français familier).
- : mot d'origine anglaise qui est la fusion de "breakfast" (petit déjeuner) et "lunch" (déjeuner). Les lève-tard en font le samedi ou le dimanche vers 11H.
- : abréviation de bourgeois-bohème. Une personne qui appartient à une classe sociale aisée mais qui vit de manière assez informelle et insouciante.
- : spécialité japonaise de la famille des *maki*, cousin des célèbres sushis .
- : Bouillie de flocons d'avoine chaude, additionnée de lait et de sucre, couramment servie au petit déjeuner dans les pays britanniques.
- : gâteau originaire d'Amérique du Nord qui ressemble à une crêpe ou à une galette.
- : Anglicisme. Abréviation de "Oh!My God!" dont la traduction francisée pourrait être "Oh, mon Dieu!", "Waouh!" ou encore "Sapristi!"

**Comprobar respuesta**



**Continuons avec ces bons conseils pour faire le plein d'énergie pendant l'hiver.**

Imagen de [skeeze](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)

**Complétez le texte avec les mots suivants: attention il y a 10 mots à compléter mais 12 mots dans la liste**

lampe - amincissants - blé - manger - matelas - désagréments -  
courage - poivrons - nerveux - force - veau - hiberner

## COMMENT FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE EN HIVER ?



Imagen de [LubosHouska](#) en Pixabay con [CCO Public Domain](#)

En hiver, votre corps marche au ralenti. Froid, manque de luminosité, l'envie d'  se fait ressentir plus que de raison. Se préparer à l'hiver c'est faire face aux  qu'engendre la mauvaise saison. Il est temps de prendre de bonnes résolutions et de passer à l'action. LeLynx.fr vous donne les conseils qui vous aideront à passer de la théorie à la pratique.

### 1/ Trouvez les bases d'une bonne hygiène autour d'une alimentation saine.

Halte aux fausses idées! Il n'est pas nécessaire de manger plus ou de se priver avec des régimes  pour être en forme. Bannissez les excès et les extrêmes. Préférez une alimentation saine et équilibrée.

Pas de remède miracle mais un seul mot d'ordre: les VITAMINES! Pour ne pas manquer d'énergie, faites une cure de vitamines C, A et B1. Mais où les trouve-t-on?

Vitamines C. Présentes dans de nombreux fruits et légumes, elles trouvent refuge dans la goyave et le kiwi principalement. Mais également les , les piments ou le persil.

Vitamines A. Pas très glamour mais radicale, l'huile de foie de morue est l'aliment qui décroche la palme d'or. Le foie de poulet, de porc, d'agneau, de  sont également des variantes. Et pour l'accompagnement optez pour le persil, la carotte, la mâche ou la patate douce.

Vitamines B1. La levure de bière suivie des germes de  sont les grands gagnants de la course à la vitamine B1

### 2/ Une bonne nuit pour un meilleur réveil.

Il faut se faire une raison : on accumule de la fatigue, on n'accumule pas de repos! Mode journée : sieste dans le métro ou au bureau après la pause déjeuner, prenez le repos où vous pouvez et en toute occasion.

Mode nuit : On oublie souvent qu'un  se change tous les 10 ans. Investissez dans une literie si nécessaire. Un être humain a besoin de 6 à 8 heures de sommeil. Rentabilisez votre nuit! Pour vous aider à respecter votre cycle, couchez-vous avant minuit.

Dès le réveil : optez pour la douche plutôt que le bain. D'abord parce que la mode est à l'écologie ensuite parce que le bain vous endormira

que la météo est à l'écologie, enroulez parce que le bain vous endormira. Si vous en avez le  , terminez par une douche froide. Elle accélérera votre circulation sanguine pour mieux vous réveiller.

### 3/ Lumière et sport: trouvez l'énergie pour l'hiver!

La lumière est l'élément indispensable à votre bonne humeur. Prenez la lumière dès que cela vous est possible et si nécessaire, investissez dans l'achat d'une  lumineothérapie qui reproduit les effets de la lumière du soleil.

Bougez-vous! Muscles toniques riment avec énergie. Marchez dès que vous le pouvez, préférez les escaliers à l'ascenseur et mettezvous au step, très tendance dernièrement. L'endorphine sécrétée pendant le sport stimulera votre système  .

Avec les conseils de [LeLynx.fr](http://LeLynx.fr), à vous la bonne humeur pour le reste de l'hiver!

Source: [www.lelynx.fr](http://www.lelynx.fr)

**Envier**

## INTERACTION ORALE



Et vous, quels sont vos trucs pour faire le plein d'énergie lorsque vous êtes fatigué(e)? Avez-vous une recette miracle pour recharger vos batteries?.

**En cours** ou sur **Skype**, répondez à ces questions et illustrez vos propos avec des exemples concrets.

Imagen de [Unsplash](https://unsplash.com/) en Pixabay con [CCO Public Domain](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

### 3. Comiques français: Pierre Richard

---

À la une

#### PIERRE RICHARD

##### Qui est Pierre Richard?



Pierre Richard Defays, dit Pierre Richard, est un acteur, réalisateur, scénariste et chanteur français, né le 16 août 1934 à Valenciennes. Devenu une vedette comique du cinéma français au début des années 1970, il connaît ses plus grands succès en interprétant des personnages burlesques, rêveurs et gaffeurs : il est à plusieurs reprises François Pignon (ou François Perrin) dans les films de Francis Veber. Il est souvent surnommé « Le Grand Blond » depuis le film *Le Grand Blond avec une chaussure noire*.

Si vous voulez consulter la biographie complète de Pierre Richard, [CLIQUEZ ICI](#)

Imagen en wikimedia commons de [Georges Biard](#) bajo Licencia [CC0](#)

À VOUS!

#### JE SUIS TIMIDE MAIS JE ME SOIGNE (1978)

Voici une scène classique de la filmographie de Pierre Richard issue du film "Je suis timide mais je me soigne".

Regardez-la et remettez les phrases dans l'ordre.



## 4. Bilan

---

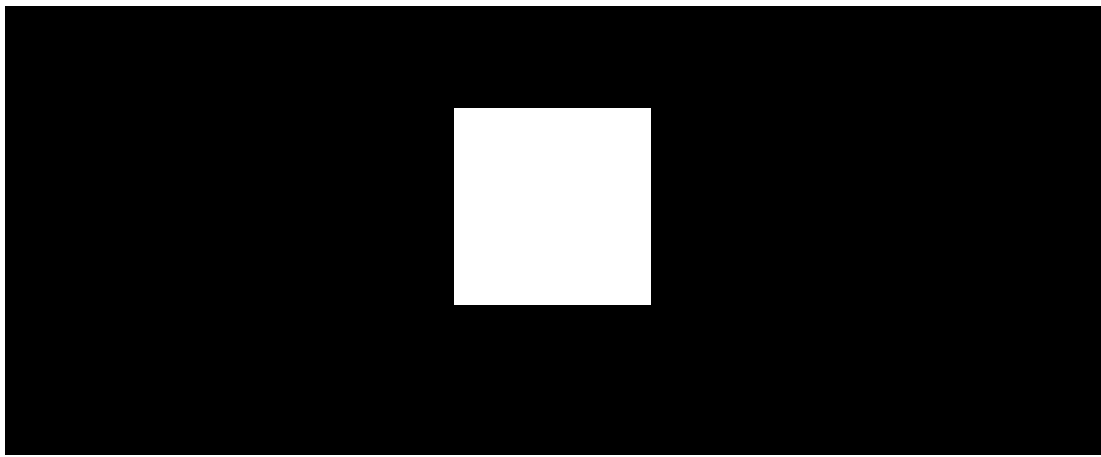
### FÉLICITATIONS ! La leçon est terminée

- Vous êtes à présent capable de parler des énergies renouvelables
- Vous avez découvert quelle est la situation en France sur ce thème
- Vous connaissez la différence entre participe présent, gérondif et adjectif verbal
- Vous allez pouvoir faire le petit déjeuner chez Bob quand vous irez à Paris
- Vous avez fait la connaissance de l'acteur Pierre Richard



**Si certains aspects ne sont pas encore très clairs ou que vous ne les dominez toujours pas, n'hésitez pas à revenir en arrière et à réétudier ou pratiquer avant de passer aux tâches finales.**

Imagen de [leunert](#) en Pixabay con [Public Domain CCO](#)



00:00

00:00

Source: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

**Comprobar respuesta**

*Pour aller plus loin*

Et en voici une autre. Prenez plaisir à la regarder:

Pierre Richard - Je prend l'assiette...





Source: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

***"Et je prends l'assiette, je lave l'assiette, je lance l'assiette, je rattrape l'assiette, j'égoutte l'assiette, j'essuie l'assiette et je repose l'assiette..."***

# Imprimible

---

Descargar **imprimible** (pdf - 4509696 B)

EOI\_FR4\_-\_Tema\_1.2\_\_Environnement\_\_Le\_plein\_de... 1 / 25

## Aviso legal

El presente texto (en adelante, el "**Aviso Legal**") regula el acceso y el uso de los contenidos desde los que se enlaza. La utilización de estos contenidos atribuye la condición de usuario del mismo (en adelante, el "**Usuario**") e implica la aceptación plena y sin reservas de todas y cada una de las disposiciones incluidas en este Aviso Legal publicado en el momento de acceso al sitio web. Tal y como se explica más adelante, la autoría de estos materiales corresponde a un trabajo de la **Comunidad Autónoma Andaluza, Consejería de Educación y Deporte (en adelante Consejería de Educación y Deporte)**.

Con el fin de mejorar las prestaciones de los contenidos ofrecidos, la Consejería de Educación y Deporte se reservan el derecho, en cualquier momento, de forma unilateral y sin previa notificación al usuario, a modificar, ampliar o suspender temporalmente la presentación, configuración, especificaciones técnicas y servicios del sitio web que da soporte a los contenidos educativos objeto del presente Aviso Legal. En consecuencia, se recomienda al Usuario que lea atentamente el presente Aviso Legal en el momento que acceda al referido sitio web, ya que dicho Aviso puede ser modificado en cualquier momento, de conformidad con lo expuesto anteriormente.

### **1. Régimen de Propiedad Intelectual e Industrial sobre los contenidos del sitio web**