



CANICULE : LES CONSEILS



Activité n°1 : Vous allez regarder 2 fois un document. Lisez les questions. Écoutez le document puis répondez.

1. Que pense le docteur Jimmy Mohamed des mini-ventilateurs portables ?

- a) Ils sont parfaits pour rafraîchir sans danger.
- b) Ils peuvent aider, mais présentent aussi des risques.
- c) Ils sont totalement inutiles.

2. Quel est le principal inconvénient des ventilateurs selon le docteur ?

- a) Ils font trop de bruit.
- b) Ils consomment trop d'énergie.
- c) Ils assèchent les voies respiratoires et favorisent les infections.

3. Que peut provoquer une grande variation de température ?

- a) Une sensation de bien-être.
- b) Une amélioration de l'immunité.
- c) Un risque de tomber malade.

4. Combien de temps faut-il au corps pour s'adapter à la chaleur ?

- a) Quelques heures.
- b) 1 à 2 jours.
- c) 1 à 2 semaines.

5. Comment le corps s'adapte-t-il à la chaleur ?

- a) La transpiration devient plus efficace et le sang est mieux redistribué vers la peau.
- b) Le cœur ralentit complètement.
- c) Il brûle plus de graisse.

6. Pourquoi les Bédouins boivent-ils du thé chaud dans le désert ?

- a) parce qu'ils n'aiment pas l'eau fraîche.
- b) pour avoir chaud, suer et pouvoir s'adapter à la chaleur.
- c) parce que c'est la seule solution pour eux.

7. Quand on ne peut pas boire de l'eau, quel conseil le docteur propose-t-il ?

- a) manger exclusivement de la pastèque
- b) manger des fruits comme du melon,, des tomates et de la pastèque
- c) se forcer à boire un verre d'eau et manger du melon, des tomates ou de la pastèque

Activité n°2 : Associez chaque mot ou expression à sa définition.



- a. Se déshydrater
- b. Transpirer
- c. Rafraîchir
- d. S'exposer
- e. S'hydrater

- 1. Perdre de l'eau à cause de la chaleur
- 2. Ne plus avoir assez d'eau dans le corps
- 3. Boire de l'eau pour rester en bonne santé
- 4. Se mettre directement sous le soleil
- 5. Rendre quelque chose plus frais

Activité n°3 : Complétez les phrases avec mot qui convient.

transpirer, s'hydrater, chaleur, canicule, ombre

- a. Pendant la _____, il faut éviter les efforts physiques.
- b. Il est important de bien _____ tout au long de la journée.
- c. Il vaut mieux rester à l'_____ pendant les heures les plus chaudes.
- d. Quand il fait très chaud, on commence à _____ beaucoup.
- e. La _____ est difficile à supporter pour les personnes âgées

Activité n°4 : Donnez votre avis sur les conseils du Dr Jimmy Mohamed.

- Pensez-vous que les ventilateurs portables sont une bonne solution contre la chaleur ? Pourquoi ?
- Est-ce que vous saviez que le corps pouvait s'adapter à la chaleur ? Avez-vous déjà ressenti cela ?
- Quels autres conseils ajouteriez-vous pour se protéger pendant une canicule ?
- À votre avis, qui doit faire le plus attention pendant une canicule ? Pourquoi ?

Activité n°5 : Production écrite

Comment se protéger pendant une période de canicule ?



Rédigez un texte de 100 à 120 mots dans lequel vous expliquez :

- 1. Comment vous vous sentez quand il fait très chaud.
- 2. Ce que vous faites pour vous protéger de la chaleur (habitudes, alimentation, lieu où vous vous réfugiez...).
- 3. Ce que vous conseillez à une personne âgée ou un enfant pour rester en bonne santé pendant une canicule.

Dans votre texte, faites en sorte d' :

- Utiliser des expressions de cause et de conséquence : car, donc, parce que, c'est pourquoi...
- Employer le présent et les structures de conseil : il faut, il vaut mieux, je conseille de..