

## 1. Lisez bien ce texte et répondez aux questions suivantes :



Pour vivre en forme et en bonne santé longtemps, il faut pratiquer régulièrement une activité physique ou jouer (un sport / jeu) comme le vélo, la gym, le tennis, le jogging, la natation, le yoga, etc. La durée de chaque séance doit être au minimum d'une demi-heure. Les études montrent les immenses bénéfices de l'activité physique sur la santé.

L'activité physique améliore la tolérance au stress et protège votre santé en diminuant votre risque de développer des maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, etc. parce qu'

- Elle augmente votre souffle, votre force musculaire, votre souplesse et votre équilibre.
- Elle vous rend plus résistant(e) à la fatigue, au stress et améliore votre sommeil.
- Elle permet d'améliorer les dépenses énergétiques et donc d'équilibrer la balance « entrée » / « sortie ».

L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) aussi recommande de faire la pratique de 30 minutes d'activité physique modérée comme se promener (la marche à pied/ une promenade) par jour ou 75 minutes par semaine, d'activité d'intensité soutenue ce qui correspond à des activités sportives comme la course à pied, le vélo ou la natation. L'OMS a déclaré le 21 juin la journée internationale du yoga qui a été initiée par M. Narendra Modi, le Premier Ministre de l'Inde, en 2015.

Voici quelques autres conseils pour rester en pleine forme.

- Bien dormir – Pour être en forme, c'est simple. (...) Il faut avant tout bien dormir.
- Manger 5 fruits et légumes frais par jours – Les fruits et légumes constituent une source de vitamines et de minéraux, indispensables pour un système immunitaire efficace. Ils sont riches en fibres.
  - Évitez de manger plus de fast-food.
- Boire de l'eau – Buvez plus d'eau chaque jour. L'eau permet de garder le corps à la bonne température et élimine les toxines produites inévitablement par votre métabolisme.

**A. Répondez aux questions :**

- Qu'est-ce que c'est « OMS » ?
- Que doit-on faire pour être en bonne forme ?
- Quelles sont les activités physiques dont on parle dans le texte ?
- Quelle date est la journée internationale du yoga ? Qui l'a initiée ?
- Selon le texte quels sont les deux conseils pour avoir une bonne santé.

**B. Trouvez du texte :**

**i. la forme nominale des verbes suivants :**

- Se promener
- Améliorer
- Boire
- Nager
- Jouer

**ii. Le contraire de :**

- Pauvre
- Mauvaise
- Mourir
- Les gains

**iii. Deux adverbes.**

**iv. Un verbe pronominal.**

**v. Un pronom relatif.**

**C. Cochez la bonne réponse :**

a. Dans le texte, on parle \_\_\_\_\_

- du sport
- de la boisson
- de la santé

b. « Dormir » veut dire \_\_\_\_\_

- Sommeil
- Indispensable
- Maladie

c) Les activités sportives sont \_\_\_\_\_

- course à pied
- le vélo
- tous les deux

d) Le contraire de « augmentant » est \_\_\_\_\_.

- i) pratiquant
- ii) diminuant
- iii) tolérant

e) « Une demi-heure » veut dire \_\_\_\_\_.

- i) quinze minutes
- ii) soixante minutes
- iii) trente minutes

### **I. le passage et répondez aux questions suivantes:**

Droits des femmes: à quand l'égalité?



**L'environnement professionnel:** On l'a dit: un écart salarial de quelque 20% entre hommes et femmes en Allemagne. Globalement, en France, il est de 24%. Prenons le cas de la Suisse, où l'égalité est inscrite dans la constitution depuis 34 ans : cet écart de salaire est, en moyenne, de 15% dans le secteur privé, et jusqu'à 30% dans le monde de la finance et des assurances. Dans le monde entier, globalement, une femme se voit accorder une rémunération qui est de l'ordre des trois quarts seulement du salaire d'un employé masculin effectuant le même travail. Il y a néanmoins quelques progrès : par exemple, de nos jours, ce sont des femmes qui possèdent et dirigent plus de 30% des entreprises, essentiellement des petites entités. Des femmes siègent aussi au conseil d'administration de près de 20% des sociétés à l'échelle mondiale. Mais à peine 5% d'entre elles sont le PDG ou le CEO de leur entreprise.

**L'environnement familial:** C'est un fait: les hommes assurent désormais une plus grande part des responsabilités familiales. Il n'en reste pas moins que les femmes doivent assumer l'essentiel de la charge: par semaine, statistiques très globales, un homme y passe 9 heures, une

femme, 26. En matière de maternité, beaucoup trop de femmes dans le monde sont encore laissées pour compte. Si l'on considère le pourcentage de pays qui offrent 14 semaines ou plus de congés maternité, il était de 30% il y a 20 ans, aujourd'hui c'est un peu plus de 51%. Cela dit, 800 millions de femmes ne disposent toujours pas d'un congé maternité convenable. Et le congé paternité dans tout cela ? Et bien, il gagne du terrain : il y a 20 ans, seulement 28% des pays offraient cette possibilité ; à présent, c'est presque un pays sur deux !

**A. Remplissez les blancs:**

1. Le sujet de l'émission est le droit des \_\_\_\_\_
  - a) animaux
  - b) femmes
  - c) enfants
2. Il existe toujours un problème \_\_\_\_\_
  - a) de égalité
  - b) de communication.
3. La première partie du reportage parle du problème au niveau \_\_\_\_\_
  - a) du travail
  - b) du familial
4. La deuxième partie du reportage parle du problème au niveau \_\_\_\_\_
  - a) du travail
  - b) du familial
5. En Allemagne, il y a une différence de salaires (un écart salarial) de:
  - a) 15%
  - b) 24%
  - c) 20%
6. En France, il y a une différence de salaires de:
  - a) 15%
  - b) 20%
  - c) 24%
7. Le reportage montre que dans le monde, une femme a un salaire moins important qu'un homme pour le même travail.
  - a) faux
  - b) vrai
8. Trouvez le mot manquant : « Globalement, une femme gagne \_\_\_\_\_ du salaire d'un homme pour le même travail. »
  - a) trois quarts (3/4)
  - b) deux tiers (2/3)
  - c) deux quarts (1/4)
9. Il y a cependant des progrès. Lesquels? (2 réponses)
  - a) Des femmes sont au conseil d'administration de 20% des entreprises.
  - b) De nombreuses femmes sont présidentes (PDG) de leur entreprise.
  - c) Des femmes possèdent 30% des entreprises.

**B. Trouvez:**

1. La forme verbale de
  - i) l'assurance ii) la possession iii) l'inscription iv) l'accordance v) l'assurance
2. La forme nominale de
  - i) travailler

3. deux pays francophone.
4. deux  
prepositi  
ons
5. deux  
noms
6. trois adverbes
7. la contraire:
- i) petit ii) dépenser iii) loin de
8. Un autre mot pour << la société >>