

B2 阅读讲义

主讲老师：于梦欣

目录

Leçon 1 Pourquoi la biodiversité est en danger ? 为什么生物多样性面临危机？	3
Leçon 2 Le bonheur au travail, utopie ou réalité ? 工作中的幸福感空想还是现实？	12
Leçon 3 Des enfants devant leurs écrans 屏幕前的孩子们.....	18
Leçon 4 Doit-on abolir la mixité à l'école ? 我们是否应该取消男女同校？	27
Leçon 5 Télétravail, et si ce n'était pas une si bonne idée ? 远程办公：也许这并不是一个很好的主意？	34
Leçon 6 Quelle politique d'intégration en France ? 法国的融入政策是什么？	41
Leçon 7 Facebook et la reconnaissance faciale : opportunités et risques 脸书和面部识别：机遇与挑战	48
Leçon 8 Le tabac baisse 传统香烟数量下降	55
Leçon 9 Made in France : filon ou nécessité ? 法国制造，意外之举还是势在必行？	64
Leçon 10 « On est en finale ! » pourquoi le foot nous rend-il si heureux (ou malheureux) ? “我们进决赛啦！”为什么足球让我们感到如此幸福或者痛苦？	72
Leçon 11 Que risque-t-on à manger trop de fruits ? 吃太多水果有什么危害呢？	81
Leçon 12 À propos de tourisme 关于旅游业	90

Leçon 1 Pourquoi la biodiversité est en danger ?

为什么生物多样性面临危机？

I Vocabulaires

phytosanitaire	adj. 植物检疫的
herbicide	n.m. 灭草剂
fongicide	n.m. 灭真菌剂
insecticide	n.m. 杀虫剂
alerter qn	= avertir qn = mettre en garde qn 警告/警醒某人
de masse	形容词短语，大量的
ne cesser de faire qch	一直不断地做...
irréversible	adj. 无法补救的
vivre	v.t. 经历
du côté de	在...方面 VS à côté de 在...旁边
volcanique	adj. 火山的
météorite	n.f. 陨星
dater de qch	= remonter à qch 追溯到...
être humain	n.m. 人类
nettement	= évidemment 明显地
avoir recours à qch	= faire appel à qch 求助于...借助于...
pesticide	n.m. 杀虫剂
en moins	减少

abeille	n.f. 蜜蜂
en tête	= en première position 位居第一
féconder	v.t. 授粉
plantes à fleurs	= angiosperme n.f. 被子植物
en plus de	= en dehors de = à l'exception de = sauf = outre 除...以外
pollinisation	n.f. 传粉
vider	v.t. 让出
artificialisation	n.f. 人工化
artificialiser	v.t. 使人工化
en dehors de	除...之外
sylviculture	n.f. 林业
boisement	n.m. 植树、造林
ministère de l'Agriculture	法国农业部
gagner du terrain	争得地盘, 获得进展
bétonner	v.t. 用混凝土建造
grignotage	n.m. 逐步破坏
au détriment de qch	损害...
laisser qch à...	给...留下...
une fois	一旦
imperméable	adj. 不可渗透的
crue	n.f. 涨水
en cas de	= dans l'éventualité de 如果...

Nicolas Hulot	Ministre de la Transition écologique et solidaire (生态转型和团结部) de mai 2017 à septembre 2018
sobre	adj. 适度的，有分寸的
consister à faire qch	在于做....
compenser	v.t. 补偿
avoir pour objectif de faire qch	= avoir pour but de faire qch 目的是做...
toiture	n.f. 屋顶
trottoir	n.m. 人行道
déforestation	n.f. 砍伐森林
avoir une conséquence sur qch	= avoir un effet sur qch = avoir un impact sur qch 对...产生影响
recenser	v.t. 清查、统计
être en déclin	衰落、衰退
à travers le monde	= à l'échelle mondiale = dans le monde entier 在全世界
parents biologiques	亲生父母
d'ici à...	从现在起到...
Brésil	巴西
Indonésie	印度尼西亚
république démocratique du Congo	刚果民主共和国
Madagascar	马达加斯加
engrais	n.m. 肥料

surexploitation	n.f. 过度开采
Il n'est pas question de faire qch	= Il n'est pas envisageable de faire qch 不可能做...
pour le moment	= en ce moment = actuellement 现在
produits en plastique	塑料制品
ingurgiter	v.t. 狼吞虎咽地吃
faune	n.f. 动物群落
Centre national de la recherche scientifique (CNRS)	国家科学研究中心
haute mer	公海：沿海国专属经济区、领海以及内水以外的海域是公海。
être dépourvu de qch	= être dénué de qch 缺乏...没有..
quadrupler	v.t. 使增至四倍
teneur en qch	...的含量
estuaire	n.m. 小港湾
être multiplié par +数字	增加了...倍 VS augmenter de +数字+ fois 变为原来的...倍
être dû à qch	由于...
émissions de gaz à effet de serre	温室效应气体的排放
suppression	n.f. 废除、取消
viser	v.i. 瞄准

recycler	v.t. 使循环
au milieu de	在...中间
prévenir	v.t. 通知
essayer de faire qch	= s'efforcer de faire qch = chercher à faire qch 力图做...
autour de	在...四周
réchauffement climatique	气候变暖
option	n.f. 选择
faire face à qch	= envisager qch 面对...
s'en ficher	= s'en foutre 不在乎

II Texte

L'heure est grave. Il est peut-être même déjà trop tard pour sauver la biodiversité. Depuis plusieurs années, des scientifiques alertent sur l'extinction de masse des animaux. Un phénomène qui ne cesse de s'accélérer et dont les effets pourraient être irrémédiabes.

La situation est telle que notre planète vivrait une sixième extinction de masse de la biodiversité. Mais cette fois, la cause n'est pas à chercher du côté d'une activité volcanique exceptionnelle ou des météorites.

L'homme est le responsable. L'impact de notre activité ne date pas d'hier. Selon une étude récente, l'influence de l'être humain sur la nature s'exerce depuis 125 000 ans.

Mais la tendance s'est nettement accélérée ces dernières décennies, provoquant des réactions catastrophiques sur la biodiversité.

Un recours aux pesticides nocifs pour les insectes et la chaîne alimentaire

Selon Nicolas Hulot, on compte 80 % d'insectes en moins en Europe. Ces espèces,

abeilles en tête, sont les victimes directes de l'utilisation massive de pesticides. La disparition des abeilles a un impact direct pour la biodiversité. Sans abeilles, il n'y a plus de légumes, il n'y a plus de fruits. Elles fécondent 80 % des plantes à fleurs.

En plus de la pollinisation qui se retrouve perturbée, c'est la chaîne alimentaire qui est bouleversée. Ainsi, les campagnes sont vidées de leurs oiseaux qui ne trouvent plus d'insectes pour se nourrir.

L'artificialisation des terres et la destruction des milieux naturels

Un sol artificialisé est une terre qui supporte l'activité humaine en dehors de l'agriculture et de la sylviculture (forêts et boisements). Cela concerne 9,3 % du territoire français, selon le ministère de l'Agriculture. Cette artificialisation des sols ne cesse de gagner du terrain en France, +0,8 % de terres bétonnées chaque année depuis 2010, soit l'équivalent d'un territoire de football toutes les cinq minutes. Le grignotage des terres se fait, pour les deux tiers, au détriment des espaces agricoles, pour laisser la place à des logements, des zones économiques et commerciales, des routes et autres réseaux de transports.

Ces zones, une fois bétonnées, deviennent imperméables, ce qui peut donner des crues ou des inondations en cas de fortes pluies, et elles peuvent devenir des déserts biologiques. Le Plan biodiversité de Nicolas Hulot, qui considère que la gestion des sols doit être sobre et durable, consisterait au minimum à compenser les surfaces artificialisées en « désartificialisant » des surfaces équivalentes. Cette approche de compensation systématique aurait par exemple pour objectif de végétaliser des toitures, des trottoirs, ou des parkings en zones urbaines.

Par ailleurs, la déforestation a aussi des conséquences directes sur certaines espèces. C'est le cas des singes. Sur les 504 espèces de singes recensées à travers le monde, les trois

quarts sont en déclin et 60 % sont en risque d'extinction. Avec une disparition qui pourrait être rapide, d'ici 25 à 50 ans, pour ces proches parents biologiques concentrés majoritairement dans quatre pays : le Brésil, l'Indonésie, la république démocratique du Congo et Madagascar.

Plastique, engrais et surexploitation des ressources bouleversent les océans

Il n'est pas question (pour le moment) de parler de risque d'extinction de la biodiversité marine. Mais l'activité humaine a un impact considérable sur nos espaces marins. Les produits en plastique utilisés massivement se retrouvent dans les océans et sont ingurgités par la faune marine.

Tout aussi grave, le Centre national de la recherche scientifique relève dans une étude récente qu'au cours des cinquante dernières années la proportion de zones de haute mer dépourvues de tout oxygène a plus que quadruplé. Tandis que les sites à faible teneur en oxygène situés près des côtes, y compris les estuaires et les mers, ont été multipliés par dix depuis 1950. Ces zones mortes s'expliquent par l'augmentation de la température des océans due aux émissions de gaz à effet de serre et à l'utilisation d'engrais dans les champs qui se retrouvent dans les fleuves puis dans les océans.

Dans son plan pour la biodiversité, le ministre de l'Ecologie a annoncé la suppression progressive de 12 produits en plastique. Il vise également 100 % de plastiques recyclés d'ici 2025.

Si on ne fait rien, « 40 % des espèces vivantes auront disparu au milieu du siècle prochain », prévient Nicolas Hulot. Et ce n'est pas la première fois que le ministre essaie de mobiliser autour de cette question, tout aussi importante selon lui que celle du réchauffement climatique. « Plus on réduit la biodiversité, plus on réduit nos options pour faire face à

l'avenir. Mais, sincèrement, tout le monde s'en fiche. »

时间紧迫，拯救生物多样性可能为时已晚。几年来，科学家们一直在警醒人们动物的大规模灭绝。这一现象正在不断加速，其影响可能无法弥补。

现在的情况是，我们的星球正经历生物多样性第六次大灭绝。但这一次，原因并不在于异常的火山活动或陨石。

人类负有责任。人类活动带来的影响由来已久。根据最近的一项研究，人类对自然的影响长达 12.5 万年。

但近几十年来，这一趋势明显加快，给生物多样性带来了灾难性后果。

使用对昆虫和食物链有害的杀虫剂

Nicolas Hulot 表示，我们发现欧洲的昆虫数量减少了 80%。首当其冲的就是蜜蜂，这些昆虫是大量使用杀虫剂的直接受害者。蜜蜂的消失对生物多样性有直接的影响。没有蜜蜂，就没有蔬菜和水果。蜜蜂为 80% 的被子植物授粉。

除了授粉会被干扰，食物链也会变得紊乱。鸟类再也找不到昆虫为食，因此离开了乡村。

土地人工化和自然环境的破坏

人工化土地是指除农业和林业（森林和树木）以外用于满足人类活动的土地。根据农业部的数据，人工化土地占法国国土面积的 9.3%。土地人工化在法国不断蔓延，自 2010 年以来，每年混凝土浇筑的土地增加 0.8%，相当于每五分钟浇筑一个足球场。三分之二的土地被破坏，牺牲了农业用地，给住房、经贸区、道路和其他交通线路留出空间。

这些地区一旦被混凝土覆盖，就会变得不透水，如遇暴雨，会导致洪水泛滥，变成生物沙漠。Nicolas Hulot 的生物多样性计划认为，土地治理应该是适度的、可持续的，至少需要通过对同等面积的土地“去人工化”来补偿人工化的面积。例如，这种成体

系的补偿方法的需要绿化城市的屋顶、人行道和停车场。

砍伐森林对某些物种也有直接影响。比如说猴子。在全世界统计的 504 种猴子中，四分之三正在减少，60%面临灭绝的危险。猴子主要集中在四个国家：巴西、印度尼西亚、刚果民主共和国和马达加斯加，它们的消失可能很快，从 25 年到 50 年内就会消失。

塑料、化肥和过度开发资源正在破坏海洋

现在谈论海洋生物多样性濒临灭绝的风险为时尚早。但是，人类活动对海洋造成了巨大的影响，大量使用的塑料制品最终进入海洋，被海洋动物所吞食。

同样严重的是，国家科学研究中心最近的一项研究发现，在过去五十年里，公海缺氧区域的比例变为了原来的四倍之多。自 1950 年以来，包括小港湾和大海在内的沿海低氧区域增加了十倍。造成这些死水区的原因是海洋温度的升高，而海洋气温升高是温室效应气体的排放和田间使用化肥所导致，化肥随河流最终进入大海。

法国生态部长在其生物多样性计划中宣布逐步淘汰 12 种塑料制品。他还提出了从现在开始到 2025 年实现 100%回收塑料的目标。

Nicolas Hulot 表示，如果我们不采取任何措施，“到下个世纪中叶，40%的生物物种将会消失”。这并不是部长第一次试图动员人们关注这个问题，他认为这个问题与气候变暖同样重要。“我们越是减少生物多样性，就越是减少我们应对未来的选择。但坦率地说，没有人在乎。”

Leçon 2 Le bonheur au travail, utopie ou réalité ?

工作中的幸福感空想还是现实？

I Vocabulaires

être en quête de qch	= se mettre en quête de qch 寻找...
à tout prix	副词短语 不惜任何代价
chasser le stress	= supprimer le stress = éliminer le stresse 消除压力、摆脱压力
se pencher sur qch	= s'intéresser à qch = prêter attention à qch 关注... 对...感兴趣
obligation	n.f. 义务
consentir	v.t. 同意
fécond, e	adj. 丰富的、多产的
noble	adj. 高尚的、崇高的
rimer avec qch	与...押韵
labeur	n.m. 艰苦的劳动
s'approcher de qch	靠近...接近...
préface	n.f. 序言、前言
nécessiter de faire qch	= exiger de faire qch = avoir besoin de faire qch 需要做...
une multitude de qch	= beaucoup de qch = un grand nombre de qch = une grande quantité de qch 大量的...
différer	v.i. 不同、不一样

d'ores et déjà	从今往后
être compatible avec qch	和...兼容、并存
cabinet	n.m. 工作室
avoir du mal à faire qch	= avoir de la/des difficulté(s) à faire qch 做某事有困难
éphémère	= provisoire adj. 短暂的
aux yeux de qn	在某人看来
se lasser de qch	对...厌倦、对 ...厌烦
se désintéresser de qch	对...不感兴趣
dès le départ	一开始
handicapé, e	残疾的
réaliser qch	= se rendre compte de qch 意识到...
se contenter de qch	= être satisfait,e de qch = s'accorder de qch 满足于...
uniquement	= exclusivement = seulement 仅仅、只
raisonner	v.i. 进行思考
analogisme	n.m. 类比法
extrême	n.m. 极端
nuire à qch	= porter atteinte à qch = porter préjudice à qch = faire du tort à qch 伤害/损害...
épanouissement	n.m. 充分发展
venir à qn	向某人走来、来找某人
essayiste	n. 评论家

avoir tendance à faire qch	= être porté, e à faire qch 倾向于...; 有...的趋势
nuisible	= nocif, ve adj. 有害的
au contraire	= en revanche 相反地
réussir à faire qch	= parvenir à faire qch = arriver à faire qch 成功做成...
parcourir	v.t. 跑遍、走遍
relativiser	v.t. 使相对化
résider dans qch	在于...
en dehors de qch	在...之外
spiritualité	n.f. 修行
bouddhisme	n.m. 佛教
déterminer	v.t. 决定
se déterminer à faire qch	= décider de faire qch 决定做...
au lieu de faire qch	而不是做...
être lié à qch	= être relatif, ve à qch 与...有关

II Texte

Les employés d'aujourd'hui sont en quête du parfait équilibre au travail et veulent à tout prix chasser le stress. Un idéal impossible à atteindre ? Est-il possible d'être heureux au travail ? Y a-t-il une recette miracle ? De nombreux spécialistes se sont penchés sur la question. « On rêve d'un équilibre où le travail serait certes à nouveau une obligation, mais librement consentie, et plus féconde et noble que jamais, où bonheur rimerait avec labeur. Ce n'est qu'un rêve ? Mais le rêver, c'est déjà s'en approcher. », écrit Dominique Glocheux dans la préface de son livre *Le bonheur au travail*.

Le bonheur nécessite d'avoir rempli une multitude de critères, qui diffèrent selon les personnalités. Et justement, d'ores et déjà, on peut dire que certaines personnalités ne sont pas compatibles avec le bonheur. C'est l'avis d'Hamid Aguini, coach et directeur du cabinet Relation & Performance. « Les personnes ambitieuses, orgueilleuses ou impatientes, par exemple, auront davantage du mal à trouver le bonheur dans le travail, pour la simple et bonne raison qu'ils en veulent toujours plus, et qu'une satisfaction dans le travail n'est qu'éphémère à leurs yeux. » Ceux qui se lassent vite des choses et s'en désintéressent sont donc dès le départ handicapés dans leur quête du bonheur au boulot.

Réaliser ce que l'on a, et savoir s'en contenter

Il faut aussi ajouter que le bonheur et la recherche de celui-ci, donc sont une notion qui est uniquement occidentale. Nous raisonnons par analogismes, et avec des extrêmes, ce qui nuit fortement à notre épanouissement professionnel. « En Chine, par exemple, le bonheur n'existe pas, on vit uniquement dans l'instant présent », note Hamid Aguini.

« Le bonheur est une récompense qui vient à ceux qui ne l'ont pas cherché », disait le philosophe et l'essayiste français Alain. Il est vrai que la tendance à vouloir les choses que l'on n'a pas est particulièrement nuisible. « Pour espérer arriver au bonheur, il faut au contraire réussir à se satisfaire de ce que l'on a, réaliser le chemin parcouru pour y arriver, et relativiser sa réussite. Il faut également réussir à trouver du sens à son métier. Ce sont des choses essentielles », explique Hamid Aguini. Le bonheur au travail résiderait en fait dans ce que l'on fait en dehors de l'entreprise, pour accompagner notre vie professionnelle. « Le sport, la spiritualité, le bouddhisme ou le yoga sont des activités très saines pour l'équilibre personnel, et qui déterminent énormément notre état d'esprit au travail. Au lieu d'essayer de diminuer la souffrance et le stress liés au travail, il vaut mieux multiplier les plaisirs

annexes ! »

如今，员工们都在寻求工作中的完美平衡，并且不顾一切地想要摆脱压力。这是一个遥不可及的理想吗？在工作中有可能感到快乐吗？有神奇的方法吗？许多专家都对这个问题感兴趣。“我们梦想着一种平衡，在这种平衡中，工作再次成为一种义务，但这种义务可以自由选择是否履行，而且比以往任何时候都更加富有成效和高尚，在这种平衡中，幸福与苦工同行。这只是一个梦想吗？但是只要怀揣着这种梦想，就已经是越来越向其靠近。” Dominique Glocheux 在他的《工作中的幸福感》一书的前言中如此写道。

幸福需要满足不同的标准，这些标准因人而异。确实是这样，自此我们可以肯定的是某些人无法感知幸福。这是关系和表现工作室的教练兼经理 Hamid Aguini 的想法。例如，那些野心勃勃、骄傲自大或缺乏耐心的人，更难在工作中找到快乐，原因很简单，他们总是想得到更多，工作中的满足感在他们眼中只是昙花一现。那些很快对事情感到厌烦并且对其失去兴趣的人从一开始就很难在工作中寻求快乐。

意识到我们所拥有的，学会知足常乐

还需要补充的是，幸福和追求幸福是西方特有的概念。我们用类比和极端的方式思考问题，这对我们的职业发展非常不利。Hamid Aguini 指出，“比如在中国，就不存在幸福，人们只活在当下”。

法国哲学家和评论家 Alain 说：“幸福对于那些不追求它的人来说是一种嘉奖。”想得到自己没有的东西的倾向确实非常有害。Hamid Aguini 解释道：“想要获得幸福感，反而应当学会知足常乐，反思为了获得幸福而付出的努力，并且辩证地看待成功。也应该能够找到工作的意义，这是重要的事情。”工作中的幸福感事实上在于我们在公司之外为了助力职场生活所做的事情。运动、修行、佛教或者是瑜伽对于个人平衡来说都是非常有益的活动，并且很大程度上决定着我们的工作中的精神状态。最好是

丰富工作以外的乐趣，而不是试图减轻工作带来的痛苦和压力。



Leçon 3 Des enfants devant leurs écrans

屏幕前的孩子们

I Vocabulaires

selon qch	= d'après qch = en fonction de qch 根据...按照...
Instituts nationaux américains de la santé (NIH)	美国国立卫生研究院，是美国联邦政府中首要的生物医学研究机构。
ressembler à qch	= être semblable à qch 和...相像； 和 ... 相似
Qui se ressemble s'assemble.	[谚]物以类聚，人以群分。
aisance	n.f. 自如、自在
télécommande	n.f. 遥控装置
avoir de quoi + inf.	有做...的东西
déconcerter	= troubler v.t. 打乱、扰乱
dès	= à partir de 从...起
faire partie de qch	= appartenir à qch = relever de qch 是...的一部分； 属于...
être associé à qch	= être lié à qch 与...有关
préliminaire	adj. 初步的
auprès de	针对...向...
en fait	= de fait = en réalité 事实上、实际上
boîte crânienne	n.f. 颅骨
à l'aide de qch	借助...
imagerie par résonance	磁共振成像

magnétique	
écorce	n.f. 皮层
écorce cérébrale	大脑皮层
prématûrement	adv. 过早地
amincir	v.t. 使变薄
tirer une conclusion de qch	从...得出结论
à l'heure actuelle	= maintenant = actuellement = en ce moment = de nos jours 目前、现在
tant que	只要...
suivi	n.m. 跟踪
au long cours	长期的
mettre qch en avant	提出...
mettre qch en lumière	表明/揭露...
Protection maternelle et infantile	妇幼保健
alerter qn sur qch	警醒某人注意...
être identique à qch	= être égal à qch = être équivalent à qch 与...相同；等同于...
autistique	adj. 孤独症的
supporter	v.t. 忍受
autisme	n.m. 孤独症
tomber sur qch	不经意间看到...

électrochoc	n.m. 电休克疗法，指的是通过电流刺激脑部治疗精神病。
au fur et à mesure que + 句子	随着...
au fur et à mesure de qch	随着...
prendre conscience que + 句子	意识到...
prendre conscience de qch	意识到...
ne...nullement	决不、一点也不
réversible	adj. 可逆转的
action	n.f. 作用、影响
sécrétion	n.f. 分泌
dopamine	n.f. 多巴胺
hormone	n.f. 激素、荷尔蒙
plus de + n. que...	比...有更多的...
impulsivement	adv. 冲动地
compulsif, ve	adj. 强制的, 强迫的
alors que	当...时候、然而...
obésité	n.f. 肥胖
myopie	n.f. 近视
Inserm	= Institut national de la santé et de la recherche médicale 法国国家健康与医学研究院
il convient de faire qch	= il vaut mieux faire qch 最好做...

chroniqueur	n.m. 专栏编辑
LCI	La Chaîne info 新闻频道
il est + adj + de faire	做...是...
faire la différence entre ... et ...	区分...和...
psychologue	n. 心理学家
console de jeu	n.f. 游戏机
de la part de	= au nom de 以...名义、代表...
débordé, e	adj. 无能为力的
privilégier	v.t. 给予优先
psychopédagogue	n. 心理教育学家
neuropédagogue	n. 神经教育学家
prôner	v. t. 宣扬
inciter qn à faire qch	= stimuler qn à faire qch = pousser qn à faire qch 促使某人做...
Vouloir, c'est pouvoir.	有志者事竟成。
monticule	n.m. 小山丘
martyriser	v.t. 折磨、虐待
en abondance	丰富地、大量地

II Texte

Selon les premiers résultats d'une large étude des Instituts nationaux américains de la santé (NIH), le cerveau des enfants qui passent plus de sept heures par jour devant un écran ne ressemble pas aux autres.

L'aisance des enfants devant une tablette, un smartphone, ou avec une télécommande a de quoi déconcerter. Scrolling, play, pause, zoom, zapping, selfies... Ils savent tout faire, et ce dès le plus jeune âge. Ces capacités font-elles partie intégrante de l'espèce humaine nouvelle génération ? Sont-elles associées à des évolutions physiques ? Selon une étude menée par les recherches des Instituts nationaux américains de la santé (NIH), et dont les résultats préliminaires ont été dévoilés par la chaîne CBS News, cela pourrait être le cas.

D'après les premières conclusions de ce travail mené auprès de 4.500 enfants de 9 et 10 ans, le cerveau des ceux qui passent beaucoup de temps sur les écrans serait en fait modifié. L'intérieur de leur boîte crânienne a été analysé à l'aide d'imagerie par résonance magnétique (IRM).

Les examens passés par les enfants montrent des « tracés différents » dans les cerveaux de ceux qui utilisent des smartphones, des tablettes et des jeux vidéo plus de 7 heures par jour. Ainsi, le cortex, l'écorce cérébrale qui traite les informations envoyées au cerveau par les cinq sens, s'en trouverait prématûrément aminci. L'amenuisement de cette partie du cerveau « est considéré comme un processus de vieillissement », explique au média américain la docteure Gaya Dowling. Elle assure cependant qu'aucune conclusion ne peut être tirée à l'heure actuelle sur le caractère néfaste, ou non, de cette évolution. « Nous ne savons pas si cela est causé par le temps passé devant les écrans. Nous ne savons pas si cela est une mauvaise chose. Et cela ne sera pas le cas tant qu'un suivi au long cours ne sera pas fait et que des résultats prouvant des évolutions ne seront pas mis en avant. »

Une autre conséquence de cette exposition numérique a également été mise en lumière par les entretiens et les données récoltées par le NIH : celle d'un déficit de langage et de capacités intellectuelles à partir du moment où un enfant passe plus de deux heures par jour

devant un smartphone, une tablette ou la télévision. Un fait déjà dénoncé depuis longtemps par la docteure Anne-Lise Ducanda. Dans une vidéo publiée l'an dernier sur YouTube, ce médecin de PMI (Protection maternelle et infantile) alertait sur les « troubles exactement identiques aux troubles autistiques » qu'elle pouvait observer chez des enfants trop exposés aux écrans.

Hugo, un enfant que nous avons pu rencontrer, est l'une des victimes de ce monde numérique. A trois ans, il ne parlait toujours pas, ne répondait pas à son prénom et ne supportait pas le moindre contact physique. Pour l'expliquer, les médecins qui le suivaient ont tout d'abord pensé à l'autisme. C'est finalement sa maman qui va trouver les raisons de son comportement, en tombant sur la vidéo d'Anne-Lise Ducanda. Un électrochoc. « Au fur et à mesure que cette vidéo se déroule, je prends conscience qu'elle est en train de parler de mon fils. Et donc on arrête les écrans », nous explique-t-elle. Il passait alors trois à quatre heures par jour devant. Un mois plus tard, la transformation est spectaculaire. Hugo revit. Il a retrouvé l'interaction avec ses parents et apprend chaque jour des dizaines de mots. Des résultats qui n'étonnent nullement le médecin de PMI : « Ce n'est pas de l'autisme classique. Les troubles sont complètement réversibles à l'arrêt des écrans. »

Cette addiction aux écrans, la docteure Kara Bagot, également interviewée par la chaîne CBS News, l'explique par leur action sur la sécrétion de dopamine, l'hormone du plaisir. « Il y a donc plus de chance qu'on agisse impulsivement et qu'on utilise les réseaux sociaux de façon compulsive que, par exemple, s'occuper de soi », explique celle qui, avec son équipe, a scanné le cerveau d'adolescents alors qu'ils regardaient leur fil Instagram. Une addiction qui favorise l'obésité, les troubles de la vision comme la myopie, ou encore les troubles psychologiques, tels que la dépression.

Alors qu'une étude de l'Inserm révélait en septembre dernier qu'un enfant sur deux regardait déjà la télévision régulièrement à 18 mois, il convient d'agir avec raison. Pour le docteur Kierzak, chroniqueur sur LCI, il est tout simplement impensable de placer un enfant de moins de deux ans derrière un écran. « Ils vont tout absorber et ils vont avoir une espèce d'impossibilité de faire la différence entre ce qu'il se passe sur les écrans et la réalité », explique-t-il avant de citer la règle du 3-6-9-12, pensée par le psychologue Serge Tisseron : pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'internet avant 9 ans et enfin, internet seul, mais avec prudence à partir de 12 ans.

Même si cela demande peut-être plus d'attention de la part de parents qui peuvent, certes, être débordés, mieux vaut privilégier les activités manuelles qui vont développer les sens et l'intelligence de l'enfant. Le psychopédagogue et neuropédagogue Alain Sotto, lui, prône également le retour de « l'ennui positif ». Interviewé par LCI, il décrit ses bénéfices sur la créativité et l'imagination de l'enfant. « L'enfant va alors se dire : tiens, qu'est-ce que je peux faire ? Qu'est-ce que je vais regarder ? Cela va l'inciter à nouer le dialogue avec l'autre, aussi. Les enfants, aiment qu'on leur raconte des histoires mais ils aiment aussi se raconter des histoires. Mon conseil, c'est de les laisser jouer dans un jardin. Je vois mon petit-fils de 5 ans et ma petite-fille de 2 ans, ils ne s'y ennuent pas une seconde, ils creusent, font des monticules, observent des insectes, parfois les martyrisent. Ils passent plus de temps à inventer des activités qu'avec leurs jouets qu'ils ont en abondance. »

美国国立卫生研究院（NIH）进行的一项大型研究的初步结果显示，每天使用电子设备超过 7 小时的儿童的大脑与其他儿童的不同。

孩子们对平板电脑、智能手机或遥控器的驾轻就熟令人不安。滚动、播放、暂停、缩放、切换频道、自拍…… 他们从很小的时候就能做到这一切。这些能力是新一代人

必不可少的一部分吗？它们会使身体发生变化吗？根据美国国立卫生研究院（NIH）进行的一项研究，CBS 新闻节目也公布了该项研究的初步结果，情况可能就是这样。

这项对 4500 名 9 岁和 10 岁儿童进行的研究的初步发现表明，那些长时间使用电子设备的儿童的大脑实际上可能发生了改变”。他们的头骨内部经过了磁共振成像（IRM）的分析。

对儿童进行的研究显示，每天使用智能手机、平板电脑和电子游戏机超过 7 小时的儿童大脑中存在“不同的纹路”。因此，大脑皮层，即处理五种感官向大脑发送的信息的大脑皮层过早萎缩。Gaya Dowling 医生向美国媒体解释说，大脑这一部分的萎缩“被视为衰老”。不过，她表示目前还不能从这一变化得出有害的结论。“我们不知道是否这是因为使用电子设备的时间。我们不知道是否这是一件坏事。而且只有进行长期研究并提出变化的结果后才能知道。”

NIH 的专家会议和收集的数据还表明使用电子设备的产生的另外一个影响：当儿童每天看智能手机、平板电脑或电视机超过两小时的时候，就会出现语言和智力缺陷。Anne-Lise Ducanda 医生很久之前就发现了这种现象。在去年 YouTube 上发布的一段视频中，这位妇幼保健医生表示，她发现过度使用电子设备的儿童会出现“与自闭症完全相同的症状”。

我们遇到的孩子 Hugo 就是这个数字化世界的受害者之一。三岁时，他总是不说话，对自己的名字没有反应，也无法忍受最轻微的肢体接触。为了解释这一切，照顾他的医生最初认为他患有自闭症。但当他的妈妈不经意间看到 Anne-Lise Ducanda 的视频时，终于找到了他行为的原因。电子设备过度使用。她跟我们解释道，“通过观看视频，我意识到她说的是我的儿子。所以我们关掉了电子设备”。他当时每天都要花三四个小时在屏幕前。一个月后，他的变化令人惊叹。Hugo 重新恢复了活力。他再次开始与父母互动，每天都能学会几十个单词。妇幼保健医生对这些结果并不感到意外：“这不是

典型的自闭症。当停止使用电子设备时，这些症状完全可以得到改善。”

CBS 新闻节目也采访了 Kara Bagot 医生，该位医生表明，对电子设备上瘾的原因是它们会促进多巴胺这种快乐激素的分泌。Kara Bagot 解释道：“因此，我们更容易冲动行事，强迫性地使用社交网络，而不是照顾好自己。”她和她的团队扫描了孩子们浏览 Instagram 时的大脑。上瘾会导致肥胖、近视等视力问题和抑郁等心理问题。

去年 9 月，法国国家健康与医学研究院的一项研究显示，一半的孩子在 18 个月大的时候就经常看电视，我们需要理智行事。对于 LCI 的专栏编辑 Kierzek 博士来说，让两岁以下的孩子使用电子设备简直难以想象。他解释说：“他们会吸收一切，无法区分屏幕上发生的事情和现实”，然后引用了心理学家 Serge Tisseron 提出的 3-6-9-12 规则：3 岁前禁止使用电子设备，6 岁前禁止使用游戏机，9 岁前禁止上网，最后，从 12 岁起只能上网，但要节制。

尽管这可能需要父母更加关注，他们确实可能会不知所措，但最好优先选择促进孩子感官和智力发展的手工活动。心理教育学家和神经教育学家 Alain Sotto 也主张恢复“积极的无聊”。在接受 LCI 采访时，他谈到了“积极无聊”对儿童创造力和想象力的益处。“孩子会想：喂，我能做什么？我要看什么？这会促使他与别人交谈。孩子们喜欢听人讲故事，但他们也喜欢自己给自己讲故事。我的建议是让孩子们在花园里玩耍。我看到我 5 岁的孙子和 2 岁的孙女，他们在哪一刻也不会无聊：他们挖土、堆土堆、观察昆虫，有时甚至欺负昆虫。他们花在创新活动上的时间比和拥有的数不胜数的玩具上的时间还多。”

Leçon 4 Doit-on abolir la mixité à l'école ?

我们是否应该取消男女同校？

I Vocabulaires

rapport	n.m. 关系
se traduire	被表达、被表示、被表现
se débruoyer	设法摆脱困境
damer le pion à qn	胜过某人、压倒某人、击败某人
sciences dures 硬科学	Les sciences « dures » sont difficiles mais exactes et durables dans le temps. 包括数学、物理学、化学、天文学等。
entreprendre	v.t. 着手干、进行
de manière générale	= généralement = en général 通常、一般情况下
près de +数字	= à peu près +数字 接近...
à l'heure	准时
rater	v.t. 没有成功
mixité	n.f. 男女混合制
remettre qch en question	= remettre qch en cause 重新质疑...
s'épanouir	充分发展、充分成长
engouement	n.m. 迷恋、痴迷
passer de... à...	从...到...
militer	v.i. 战斗、奋斗

en faveur de qch	对...有利
lorsque	= quand = au moment où = alors que 当...时候
élitiste	adj. 精英主义的
féministe	adj. 女权主义的
ne...pas que	不仅仅...
ne...que/ne...plus que	仅仅...
compter	= être important v.i. 具有重要性
point de vue	= opinion = vision = idée 观点、看法
sociologue	n. 社会学家
CNRS	= Centre national de la recherche scientifique 法国国家科学研究中心
piège	n.m. 圈套
davantage...que	比...更
motif	n.m. 动机
pédagogique	adj. 教育学的
servir	v. t. 为...服务
tout + 无冠名词	任何一个的
servir	v.t. 提出
décalage	n.m. 时间/空间的差距
puberté	n.f.青春期
mature	adj. 成熟的
souffrir de	受 ... 痛苦

gamin,e	n. 顽皮的孩子、淘气的孩子
vice versa	副词短语 反之亦然
suffire à faire qch	足以做...
instaurer	v.t. 创立、建立
sauf si	= à moins que + subj. 除非
prévaloir	v.i. 占优势、占上风
pour autant que + subj.	按.....、根据.....
schéma	n.m. 提纲
parlement français	法国议会
entre autres	尤其
en matière de	= dans le domaine de 在...方面
faire obstacle à qch	= empêcher qch 阻碍...
en fonction de	= d'après = selon 根据...按照...
directive	n.f. 指示
mettre qch en oeuvre	= mettre qch en application = mettre qch en place 实施、施行...
avoir accès à qch	= accéder à qch 进入...通向...
exclure...de...	把...排除在...之外
champ	n.m. 范围
retour en arrière	倒退
se poser la question de qch	= s'interroger de manière approfondie sur qch 对...进行深思熟虑

être d'avis de qch/ que+句子	主张、认为
avoir le choix de faire	选择做...
mixte	adj. 混合的
au vu de qch	= compte tenu qch 考虑到...
il y a fort/tout/gros à parier que	= il est presque certain que 很有可能...十有八九...
soumettre qn à qch	使某人经受...
séparer ... de ...	把...与...分开

II Texte

Les garçons et les filles ont un rapport très différent à l'école et cela se traduit dans nombre d'enquêtes. Ainsi, si on analyse les résultats scolaires et les performances des élèves, Pisa 2006 démontre que les garçons se débrouillent bien en maths alors que les filles leur donnent le pion en français et plus particulièrement en lecture. Et au rayon des sciences dures, elles sont de plus en plus nombreuses : entreprendre des études de chimie, biologie, etc. Ajoutons encore que les filles sont, de manière générale plus nombreuses à entreprendre des études supérieures (elles représentent 53,2 % de la population universitaire francophone de Belgique) et que près de 56 % des filles terminent leurs études « à l'heure » (sans rater une année) contre 44 % des garçons, et voilà comment la mixité scolaire est remise en question.

Séparer les filles et les garçons...pour laisser les premières s'épanouir et suivre davantage les seconds ? La question ne se pose pas encore en Belgique mais suscite un véritable engouement aux Etats-Unis où, depuis 2002, le nombre d'écoles publiques ne mélangeant pas les deux sexes serait passé de 11 à 440, selon la Nasspe, une association qui

milite en faveur de la non-mixité.

Pour cette association, les filles obtiennent de meilleurs résultats - bien meilleurs que ceux des garçons - lorsqu'elles se retrouvent entre elles. Mais les résultats sont-ils vraiment si importants ? Professeur en science de l'éducation à l'Université de Liège, Dominique Lafontaine estime que l'argument de la réussite en cache d'autres plus élitistes voire féministes.

Il n'y a pas que les résultats scolaires qui comptent. Il y a aussi la vie en société.

Un point de vue que ne partage pas le Français Michel Fize, sociologue et chercheur au CNRS. Dans son livre Pièges de la mixité scolaire, il rappelle que la mixité a été imposée, dans l'enseignement, en 1975 davantage à cause d'un manque de places dans les écoles que pour des motifs pédagogiques. La mixité ? Un simple outil pédagogique servant l'égalité des chances... mais comme tout outil, il n'est pas toujours adapté ni toujours bien utilisé. Et Michel Fize sert deux arguments en faveur de la séparation des sexes. D'abord, le décalage de la puberté entre les filles et les garçons. Les filles de 12 ans, par exemple, sont plus matures que les garçons du même âge et souffrent parfois de ces « gamins » toute la journée. Ensuite, la présence des filles perturberait les garçons, et vice versa. Ces deux observations suffisent-elles à instaurer la non-mixité à l'école ? Non... sauf si les filles devaient être victimes de violence de la part des garçons. Michel Fize estime alors que le principe de précaution doit prévaloir... pour autant que la séparation soit librement acceptée par les élèves eux-mêmes. L'homme ne prône donc pas un retour à un schéma scolaire traditionnel...et s'inquiète d'un texte récemment adopté par le parlement français qui interdit, entre autres, toute discrimination fondée sur le sexe en matière d'accès aux biens et services et de fourniture de biens et services. Ce principe, qui ne fait pas obstacle à l'organisation

d'enseignements par regroupement d'élèves en fonction de leur sexe, peut, selon M. Fize, remettre en cause la mixité. Alors que cette directive souhaite mettre en oeuvre le principe de l'égalité de traitement entre les femmes et les hommes dans l'accès à des services, elle exclut de son champ d'application l'enseignement. La porte ouverte à un retour en arrière ?

Léonard Sax, président de la Nasspe, ne se pose même pas la question. Il est d'avis que tous les parents devraient avoir le choix de mettre leurs enfants dans une école mixte ou pas. Et au vu des résultats impressionnantes des écoles 100% filles et 100 % garçons, il y a fort à parier que la mode traversera bientôt l'Atlantique pour venir chez nous. (soumis à un test de compréhension, 37 % des garçons de la Woodward Avenue Elementary, étudiants avec des filles, l'ont réussi. Une fois séparés de ces demoiselles, 86 % des garçons réussirent le même test).

学校男女的特点极为不同，许多调查都表明了这一点。因此，如果我们分析学生的学习成绩和表现的话，Pisa 2006 表明男生很擅长数学，然而女生在法语尤其是阅读方面更胜一筹。越来越多的女生涌现在硬科学领域：她们研究化学、生物学。通常情况下，我们还发现有更多的女生接受高等教育（她们在比利时讲法语的大学生中占 53.2%。）接近 56% 的女生按时结束学业（没有留级），而男生只占 44%，男女同校因此再次受到关注。

将男生和女生分开，让前者茁壮成长，让后者紧跟其后？这个问题尚未在比利时受到关注，但在美国确实掀起了讨论的热潮，据支持男女分校的协会 Nasspe 称，自 2002 年以来，美国男生和女生分开的公立学校数量已从 11 所增至 440 所。

在该协会看来，当女生跟女生在一起的时候，她们会取得比男生更好的成绩。但是成绩真的很重要吗？列日大学的教育学教授 Dominique Lafontaine 认为，成功论掩盖了其它更为精英化的论调甚至是女权主义。

重要的不仅仅只有学校成绩，还有社会生活。

法国社会学家和法国国家科学研究中心的研究员 Michel Fize 并不赞同这一观点。在他的《男女同校的陷阱》一书中，他表明 1975 年在教育当中实施男女同校，与其说是出于教学目的，不如说是因为学校缺少位置。男女同校？仅仅是促进机会平等的教育方式……就像任何一种方式一样，男女同校不是一直都合理有效。Michel Fize 提出两个支持男女分校的论据。首先男女生的青春期到来的时间不同。比如 12 岁的女孩比同年龄的男孩要更加成熟，并且有时需要整天忍受这些顽皮的孩子。接着，女生的出现可能会干扰男孩，反之亦然。这两个观察足以支持学校施行男女分校吗？不是...除非女生受到男生暴力的危害。然而 Michel Fize 认为应当优先采取谨慎的原则，依学生们自己对于男女分校接受的自由度而定。因此他不是主张恢复传统的学校模式。并且还提到最近由法国议会通过的法案，该法案尤其禁止在获取以及提供物质和服务方面出现任何性别歧视问题。该原则并不会避免学生根据性别分组学习，他认为使人们重新对男女同校产生疑问。尽管该指令目的是在获取服务方面实施男女平等的原则，但却将教学排除在其适用范围之外。这是一种倒退吗？

Nasspe 主席 Léonard Sax 没有过多思考这一问题。他认为所有父母有权选择让孩子上男女混合的学校还是男女分开的学校。考虑到全员女生和全员男生惊人的成绩，很有可能这种趋势很快会穿过大西洋来到我们这里。（在一次理解力测试中，沃卢西亚县小学 37% 跟女生一起学习的男生通过了考试。一旦和女生分开，通过考试的男生比率升至 86%。）

Leçon 5 Télétravail, et si ce n'était pas une si bonne idée ?

远程办公：也许这并不是一个很好的主意？

I Vocabulaires

candidat	n. 候选人、应聘者
télétravail	= travail à distance = travail à domicile = travail nomade = travail en ligne 远程办公
de plus en plus + adj	越来越...
ministère du Travail	法国劳工部
révéler	v.t. 揭发、揭露
aspirer à qch	向往、憧憬、渴望
si	conj. 虽然、尽管
valoriser	v.t. 使增值、使被看重
être porteur de...	承载着...
impliquer	v.t. 意味着
rupture	n.f. 中断、断绝
vis-à-vis de qch	= à l'égard de qch = à propos de qch = quand à qch 关于...
précarité	n.f. 脆弱性
précaire	adj. 脆弱的
émerger	v.i. 浮现、露出、出现
Pour commencer	= d'abord = en premier lieu = dans un premier temps = au

	départ = au début = premièrement 首先
faire état de qch	提及...
isolement	n.m. 隔离
rite	n.m. 惯例
s'effectuer	被实行、被执行
routine	n.f. 常规、惯例
petit à petit	= progressivement = graduellement 逐渐地
sentir + n.	感觉...
se sentir + adj.	感觉...
éloignement	n.m. 疏远
remarquer	v.t. 指出
se passer	= avoir lieu = se produire 发生
être au courant de qch	知道...
échapper à	逃脱/逃离...
complètement	= entièrement = totalement 完全地
chercher à faire qch	= essayer de faire qch = s'efforcer de faire qch = tenter de faire qch = tâcher de faire qch 试图做...
compenser	v.t. 补偿
absence	n.f. 缺乏、没有
s'insérer dans qch	= s'intégrer dans qch 融入.....之中
reformer	v.t. 重新组成
en dehors de qch	= hors de qch 在...以外

pique-nique	n.m. 野餐
chacun son tour	每人轮流着来
local	n.m. 办公室
individualisé	adj. 个性化的
intrusif, ve	adj. 具有侵略性的
quotidien	n.m. 日常生活
chargé, e	adj. 繁忙的
remplir	v.t. 填写
suivi	n.m. 跟踪
tâche	= mission = fonction n.f. 任务
faire des points réguliers	= faire des petites réunions régulières 定期汇报
surcontrôle	n.m. 过度监督
s'avérer + adj.	显得...
contreproductif, ve	adj. 适得其反的
constraindre qn à faire	= imposer qn à faire qch = obliger qn à faire qch = forcer qn à faire qch 强迫某人做...
justifier	v.t. 解释、说明
suspicion	n. f. 怀疑、猜疑
inaction	n.f. 无行动、无所事事
faire l'objet de qch	= être l'objet de qch 成为...的对象
hiérarchie	n.f. 等级
reposer sur qch	= s'appuyer sur qch = se baser sur qch = se fonder sur qch

	基于...
délicat, e	adj. 棘手的
conciliation	n.f. 调解、调停
remettre qch en question	= remettre qch en cause 重新质疑...
net, te	adj. 明确的
vie privée	= vie personnelle = vie individuelle 个人生活
autoriser	v.t. 准许、允许
conduire à qch	= provoquer qch = engendrer qch = causer qch = produire qch 导致...
surinvestissement	n.m. 过度投入
risquer de faire qch	有可能会...
souffrir de qch	= pâtir de qch = être en proie à qch 受...苦
s'installer à domicile	= rester à la maison 待在家里
aménagement	n.m. 调整、整治、治理
pour que + subj.	= de sorte que + subj. = afin que + subj. 为了...
spatial, e	adj. 空间的
temporel, le	adj. 时间的
s'ajuster	相配、一致
envahir	v.t. 入侵、侵犯、侵占
du point de vue de qch	从...观点看
se devoir de faire qch	应该/必须做...
mise en place	n.f. 实施、实行

bien-être	n.m. 舒适、安逸
en ce qui concerne qch	= concernnant = relativement à qch = au sujet de qch 涉及到...关于...
amener qn à faire	= pousser qn à faire = inciter qn à faire qch 促使某人做...
allonger	v.t. 延长

II Texte

Les candidats au télétravail sont de plus en plus nombreux. Une étude réalisée récemment par le ministère du Travail révèle d'ailleurs que 61% des salariés y aspirent. Si le télétravail est largement valorisé car porteur de nombreux avantages, il implique aussi des ruptures fortes vis-à-vis de l'organisation traditionnelle du travail. De nouvelles formes de précarité émergent également.

Pour commencer, de nombreux télétravailleurs font état d'un sentiment d'isolement social et professionnel (collègues, espaces communs, rites). Notamment lorsqu'il s'effectue à domicile, le télétravail ne permet plus aux individus de maintenir un lien social et de partager les routines collectives. « Petit à petit, on sent un éloignement, remarque Mathilde, 39 ans, qui télétravaille depuis quatre ans quatre jours par semaine. Il y a des choses qui se passent et dont je ne suis pas du tout au courant ; elles m'échappent complètement. »

Les télétravailleurs cherchent généralement à compenser l'absence de contacts avec leurs collègues, soit en s'insérant dans des bureaux partagés soit en se réunissant pour reformer des communautés professionnelles en dehors de l'entreprise : « En été, on se fait des pique-niques. En hiver, on essaye de déjeuner chacun son tour chez l'un ou chez l'autre ».

Travailler à distance implique aussi une rupture forte vis-à-vis des modes de contrôle

traditionnels. Le salarié n'étant plus dans les locaux de l'entreprise, les formes et outils de contrôle individualisé deviennent plus précis mais peuvent parfois être plus intrusifs. Pour Jérôme, 35 ans, qui télétravaille depuis cinq ans, « le quotidien est d'ailleurs beaucoup plus chargé en télétravail qu'en travaillant dans un bureau. Il faut, chaque jour, remplir des outils de suivi pour dire le temps que l'on a passé sur chaque tâche ou étude, faire des points réguliers... » Ce surcontrôle peut s'avérer contreproductif car il constraint les salariés à passer beaucoup de temps à justifier leur non-présence dans les locaux. Ils cherchent en réalité à limiter les suspicions d'inaction dont ils font l'objet de la part de certains de leurs collègues et parfois même de leur hiérarchie.

Une autre difficulté pour les télétravailleurs à domicile repose sur la délicate conciliation entre les espaces de travail et les espaces de vie. Le télétravail remet en effet en question la séparation nette entre vie professionnelle et vie privée, ce qui autorise une continuité des pratiques professionnelles. Ceci conduit parfois à un surinvestissement de la part du télétravailleur, qui risque alors de souffrir de fatigue et de problèmes physiques ou psychologiques. C'est pourquoi, lorsqu'il s'installe à domicile, le travail nécessite un aménagement de l'espace pour que les frontières spatiales et temporelles s'ajustent et n'envahissent pas la vie privée. La responsabilité de l'entreprise est grande de ce point de vue : elle se doit d'accompagner le télétravailleur dans la mise en place de son poste de travail et dans la préservation de son bien-être.

Certes, le télétravail présente des avantages pour l'entreprise, notamment en ce qui concerne le gain de place et la réduction des coûts d'aménagement. Mais il peut aussi amener le salarié à allonger ses journées de travail et à souffrir de solitude.

越来越多的人希望远程办公。最近劳工部进行的一项研究显示，61%的员工希望远

程办公。虽然远程办公因其众多优点而受到广泛赞誉，但它也意味着与传统工作组织形式的割裂。同样产生了新的问题。

首先，许多远程工作者感到脱离了社会和职场生活（同事、公共空间、惯例）。特别是在家里办公时，员工难以维持社会关系和享受集体日常。39岁的Mathilde已经远程工作了四年，每周四天。她说：“渐渐地，我们感到疏远。有些事情发生了，我根本不知道；完全错过了这些事。”

远程工作者通常会试图弥补与同事面对面交流的缺失，要么通过加入共享办公室，要么通过在公司以外共同组建工作社区：“夏天，我们一起野餐。冬天，我们尽量轮流请彼此来家里吃午饭。”

远程工作也意味着与传统监督方式的割裂。员工因为不在公司办公，对个人的监督工具和形式因此变得越来越精确，但有时会干涉过多。35岁的Jérôme已经远程工作了五年，他表示：“此外，居家办公的日常比在公司工作时繁重得多。每天，需要上报在每项任务或研究上花费的时间，定期汇报工作……”然而，这种过度监督可能会适得其反，因为它迫使员工花费大量时间来为没有在办公室工作作出解释。实际上，这些监管工具只是为了打消同事甚至是上级对其消极怠工的疑虑。

对于居家远程工作者来说，另一个困难在于很难平衡工作与生活。远程工作模糊了工作和个人生活之间的界限，使人们持续性地工作。有时就会导致远程办公者过度工作，可能会感到疲惫并且出现身体或心理问题。这就是为什么，当在家办公时，需要给工作留出单独的空间，以保证工作空间和时间界限的一致性，不侵占个人生活。从这个角度来看，公司的责任重大：必须确保员工尽到工作职责，同时能够享受个人生活。

诚然，远程办公对于企业来说有一定的好处，尤其是能节省办公空间和降低装修成本。但它也会导致员工加班，并忍受孤独之苦。

Leçon 6 Quelle politique d'intégration en France ?

法国的融入政策是什么？

I Vocabulaires

remettre	v.t. 送交、交给
premier Ministre	总理
refondation	n.f. 重新制定
relancer le débat	再次引发讨论
lutter contre qch	= combattre qch = faire la guerre à qch = militer contre qch 与...斗争
communautarisme	n.m. 社群主义
discrimination	n.f. 歧视
faire l'objet de qch	= être l'objet de qch 成为...对象
à l'approche de qch	在...临近时
élection municipale	n.f. 市政选举
droit de vote	n.m. 投票权、选举权
gauche française	n.f. 法国左翼、法国左派
inscrire	v.t. 登记、写下
élire	v.t. 选举
socialiste	adj. 社会主义的、社会党的
s'empresser de faire	= se dépêcher de faire = se hâter de faire 赶快做...
mœurs	n.f.pl 习俗、风俗

évoluer	v.i. 演变、进化
chassé-croisé	n.m. 来来回回
ministre de l'Intérieur	n.m. 内政部长
témoigner de qch	= attester qch = certifier qch 证明...
persistance	= permanence n.f. 持久、持续
Union européenne	n.f. 欧盟
accorder qch à qn	= donner qch à qn = fournir qch à qn 给予某人某物
extracommunautaire	n. 非欧盟国家的侨民
diviser	= brouiller = désunir v.t. 使有分歧
en raison de qch	= du fait de qch = étant donné qch 因为...
dérive	n.f. 偏航
communautariste	adj. 社群主义的
violer	v.t. 违背、破坏 = contrevénir à qch = déroger à qch
citoyenneté	n.f. 公民身份
tenir à qch	在于...
il existe qch	= il y a qch 有...
résolu, e	adj. 坚定的、坚决的
Révolution française	n.f. 法国大革命
être inhérent, e à qch	= être propre à qch = être essentielle à qch 是.....固有的
souveraineté	n.f. 主权
avant de faire	在做...之前
prétendre faire	= entendre faire = compter faire 想要做...

Partisan, e	n. 拥护者、支持者
commune	n.f. 市镇
partager	= diviser v.t. 使有分歧
sondage	n.m. 民意调查
même si	即使
proportion	n.f. 比例
être opposé, e à qch	= s'opposer à qch = être hostile à qch = résister à qch 反对...
en baisse	下降的
être ouvert, e à qch	= être réceptif, ve à qch = être accessible à qch 易接受...的
éplucher	v.t. 仔细检查、严格审查
tenant, e	n. 支持者、拥护者
aboutissant	n.m. 结果、结局
adversaire	= opposant, e = ennemi, e n. 反对者
être de nature à faire qch	= être susceptible de faire = être capable de faire 可以...的、能够...的
freiner	= contrarier = enrayer = gêner v.t. 阻止、阻碍
à l'inverse	= au contraire = en revanche = contrairement = inversement 相反地
affirmer	= confirmer = prétendre v.t. 肯定、断言、声称
refuser qch à qn	拒绝给某人某物
léggalement	adv. 合法地

pari	n.m. 赌注
se conformer à qch	= obéir à qch = suivre qch 遵循...按照...
virtueux, se	adj. 道德高尚的
cercle vertueux	n.m. 良性循环
cercle vicieux	n.m. 恶性循环
Maintenant que	= à présent que = en ce moment où = 现在...
dominant, e	adj. 统治的、支配的
se mettre en marche	= se mettre en route = s'ébranler = partir 开始行动
renoncer à qch	= abandonner qch = délaisser qch 放弃...
singularité	= particularité = spécificité n.f. 独特
d'autres ... que	其它的...而不是...
intégrer	= incorporer = assimiler v.t. 使融入
étranger en situation régulière	合法侨民、合法外国公民

II Texte

Les propositions remises au premier Ministre sur la « refondation des politiques d'intégration » ont relancé le débat. Comment lutter contre les communautarismes et la discrimination dont certains font l'objet ?

A l'approche des élections municipales, la question du droit de vote des étrangers va de nouveau se poser. Depuis trente ans, la gauche française joue un jeu hésitant. En 1981, François Mitterrand avait été le premier à inscrire dans ses 101 propositions le droit de vote aux élections locales pour les étrangers « vivant depuis plus de cinq ans sur le sol français ».

Une fois élu, le président socialiste s'était empressé d'oublier sa promesse, considérant que « l'état de nos mœurs » ne permettait pas de voter une telle mesure.

Depuis, la société a évolué mais le récent chassé-croisé entre le ministre de l'Intérieur et le premier Ministre témoigne de la persistance de cette hésitation. Alors que, depuis vingt ans, une dizaine de pays de l'Union européenne, dont le Luxembourg, la Belgique, l'Irlande, la Suède, le Danemark, les Pays-Bas et la Grande-Bretagne, ont accordé ce droit aux extracommunautaires. Ainsi, si le débat sur le droit de vote des étrangers divise autant la société française, c'est surtout en raison des craintes de dérives communautaristes évoquées par les adversaires d'un tel projet. Cette réforme violerait en outre le lien nécessaire entre nationalité et citoyenneté.

La grande difficulté de ce débat tient en réalité à sa complexité. Il existe des adversaires résolus du droit de vote des étrangers qui considèrent que ce droit est, depuis la Révolution française, inhérent à la citoyenneté et à la souveraineté. Les étrangers doivent d'abord devenir français avant de prétendre voter. Mais il existe aussi des partisans du droit de vote des étrangers quand il est accordé à des individus vivant depuis plusieurs années dans une commune en y payant leurs impôts.

L'opinion est partagée.

Après y avoir été favorable avant 2012, elle semble, d'après les sondages, avoir changé, même si la proportion de Français opposés à ce droit semble à nouveau en baisse, notamment chez les jeunes qui seraient désormais ouverts à une telle réforme. Il importe moins d'éplucher les sondages que d'essayer de réfléchir sur les tenants et les aboutissants d'une telle réforme. Les adversaires du droit de vote des étrangers considèrent que cette mesure serait de nature à favoriser les communautarismes et donc à freiner l'intégration de

populations étrangères. Mais peut-on, à l'inverse, affirmer que l'intégration sera facilitée en France si on refuse aux étrangers légalement établis dans notre pays le droit de vote aux élections locales ? N'est-ce pas au contraire le pari inverse qu'il faut faire ?

En donnant le droit de vote à des étrangers qui se conforment aux lois de notre pays, on crée un cercle vertueux susceptible de favoriser l'intégration de ces derniers à la communauté française. Maintenant que les rapports de force dans le monde ont changé, qu'il n'existe plus de cultures dominantes, que des populations se sont mises en marche, devrions-nous renoncer à tout : notre singularité, notre humanisme, notre talent d'enrichir la nation par d'autres modèles que les nôtres ?

Assurer la continuité française, c'est ne jamais renoncer à intégrer. Si je crois indispensable de donner ce droit aux étrangers en situation régulière, c'est parce qu'il est urgent de trouver de nouveaux chemins d'intégration.

向总理提交的关于“改革融入政策”的提案再次引发了讨论。如何消除社群主义和一些人遭受的歧视？

临近市政选举，外国人投票权将再次成为焦点问题。三十年来，法国左翼一直在犹豫不决。1981年，François Mitterrand 在他的 101 项提案中，首次提出赋予生活在法国五年以上的外国人地方选举投票权。然而一当选后，这位社会党总统很快就忘记了自己承诺，他认为“我们的社会环境”不允许采取这样的措施。

此后，社会不断进步，但是最近法国内政部长和总理之间的争论证明了这种犹豫的态度依然存在。然而在过去二十年里，包括卢森堡、比利时、爱尔兰、瑞典、丹麦、荷兰和英国在内的十几个欧盟国家都赋予了非欧盟国家的侨民这一权利。外国人投票权在法国社会引起如此大的分歧主要是因为该项提案的反对者考虑到法国存在社群主义。这种改革也破坏了国籍与公民身份之间的必要联系。

事实上这场辩论的一大难点在于其复杂性。一些坚决的反对者认为自法国大革命以来，选举权是和公民身份和主权密不可分的。外国人必须首先成为法国公民才能投票。但也有支持外国人投票权的人，他们认为当居民在一个市镇多年生活并在那里纳税，就可以获得投票权。

意见不一。

民意调查显示，在 2012 年之前，赋予外国人投票权还受到支持。但 2012 年后，尽管持反对态度的法国人比例似乎在下降，尤其是年轻人对这一改革持开放态度，整体意见还是有所改变。其实，重要的不是仔细研究民意调查，而是努力思考支持改革的原因以及改革的结果。外国人投票权的反对者认为，这项措施可能会助长社群主义，从而阻碍外来人口的融合。但相反地，我们是否可以说，如果我们拒绝赋予在法国合法定居的外国人地方选举权，就会促进他们融入法国吗？难道不是正相反吗？

通过给予遵守我国法律的外国人选举权，我们会创造一种鼓励他们融入法国社会的良性循环。现在世界的力量关系已经改变，主导文化不复存在，人口不断流动，我们是否应该放弃我们的独特性、人道主义，借鉴其它的模式而不是我们自己的来使国家多姿多彩的才能？

确保法国永续发展就是一直坚持融合。我认为必须赋予合法外国公民这一权利，因为我们迫切需要找到一种新的融合方式。

Leçon 7 Facebook et la reconnaissance faciale :

opportunités et risques

脸书和面部识别：机遇与挑战

I Vocabulaires

déployer	v.t. 部署
inaperçu, e	adj. 未被察觉的
passer inaperçu, e	= ne pas être remarqué, e 不被人注意
fonctionnalité	n.f. 功能
susciter	= déchaîner = exciter v.t. 激起、引起
vif, ve	adj. 强烈的、剧烈的
souveraineté numérique	= cybersouveraineté n.f. 数字主权
remettre qch en cause	重新质疑...
tracer	v.t. 开辟
implémenter	v.t. 设置
mettre qch à la disposition de qn	把某物供...使用
reposer sur qch	= s'appuyer sur qch = porter sur qch = poser sur qch 基于...
annonceur	n.m. 广告公司
géant	n.m. 巨头
à l'exception de qch	= excepté qch = sauf qch 除了...

automatiquement	adv. 自动地
malvoyant, e	adj. 视力极差的
informer	v.t. 通知
usurpation	n.f. 窃取、冒用
profil	n.m. 轮廓、外形
comporter	= comprendre = contenir v.t. 包含、具有
intrusif, ve	adj. 入侵的、侵略的
désactiver	v.t. 关闭
se passer	= se dérouler = avoir lieu = se produire 发生
conserver	= garder = retenir v.t. 保留
insubmersible	adj. 不沉的
impénétrable	adj. 穿不透的、难以进入的
infaillible	adj. 可靠的
se demander	= se dire = réfléchir 寻思、思忖
bases de données	数据库
venir à faire	万一...
pirater	v.t. 盗用
plus que + 形容词	不止是、超过
légitime	= raisonnable = normal, e adj. 合理的
sous forme de	以...形式
permettre à qn de faire	= autoriser à qn de faire qch 允许...做...

retracer	v.t. 描述、描绘
déterminer	v.t. 确定
exploitation	n.f. 利用
malintentionné, e	adj. 怀有恶意的
dictatorial, e	adj. 独裁的
criminel, le	adj. 犯罪的
espionnage	n.m. 偷窃、监视
hypersurveillance	n.f. 高度监视
déetecter	v.t. 偷窃、探测
réprimer	v.t. 镇压、制止
dissident, e	adj. 分裂的
illusoire	adj. 虚幻的、幻想的
pour l'heure	= en ce moment = à l'heure actuelle = à présent 现在
prévoir	v.t. 预备、准备
dispositif	n.m. 部署
en tant que	= comme = en qualité de 作为...
de manière général	= en général = généralement 一般、通常情况下
au service de qn	= à la disposition de qn 服务于...为...所用
Dès lors que	一...就...
nuire à qch	= faire (du) tort à qch = léser qch = porter atteinte à qch = porter préjudice à qch 损害...
encadrer	v.t. 看管、管理

II Texte

La reconnaissance faciale de Facebook a été déployée depuis quelques semaines en Afrique. Elle est passée quasiment inaperçue. Cependant, cette nouvelle fonctionnalité, avec ses nombreuses opportunités, suscite également de vives inquiétudes. Nos vies privées seront-elles menacées ? La souveraineté numérique des États africains est-elle remise en cause par les réseaux sociaux ?

Entre innovation et recherche de profit, Facebook trace sa route.

Depuis sa création en 2004, le réseau social de Mark Zuckerberg implémente de nouvelles fonctionnalités pour mettre à la disposition de ses utilisateurs des outils innovants pour échanger et partager avec leurs différents contacts. Avec cette stratégie, Facebook, comme toute entreprise, poursuit un objectif économique. Sa force repose essentiellement sur la collecte et l'analyse des données personnelles de ses utilisateurs, ce qui lui permet de proposer aux annonceurs des campagnes de publicité extrêmement ciblées. Poursuivant cette même dynamique d'innovation, le géant américain des réseaux sociaux annonçait fin décembre 2017 le déploiement de la reconnaissance faciale aux États-Unis et, depuis quelques semaines, un peu partout dans le monde à l'exception du Canada et de l'Europe. Également appelée Photo Review, cette nouvelle fonctionnalité permet d'identifier automatiquement des utilisateurs sur des photos.

La reconnaissance faciale de Facebook présenterait des avantages pour l'utilisateur.

Comme l'explique le réseau social, ce nouvel outil permettrait d'identifier rapidement et facilement ses amis présents sur des photos, d'aider les personnes malvoyantes en leur indiquant l'identité des personnes présentes sur des photos ou vidéos et d'informer

l'utilisateur lorsqu'il apparaît sur une photo ou une vidéo sans y avoir encore été identifié. Il permet aussi de protéger les utilisateurs contre une publication non désirée de leurs images et de lutter contre les usurpations d'identité et vols de photos de profil. Toutefois, cette nouvelle fonctionnalité ne comporte-t-elle pas des risques, liés notamment à la vie privée des utilisateurs ?

Facebook toujours plus intrusive : notre vie privée menacée.

La nouvelle fonction de reconnaissance faciale de Facebook pose très clairement la question de la protection de nos données personnelles et de notre vie privée. Certes, le géant des réseaux sociaux offre la possibilité aux utilisateurs de désactiver cette fonction. Mais que se passera-t-il pour ceux qui souhaiteront conserver cette fonctionnalité ? Leur vie privée sera-t-elle menacée ? Lorsqu'on sait qu'aucun navire n'est insubmersible mais aussi qu'aucun système informatique n'est impénétrable ni infaillible. Il est normal de se demander ce que deviendraient les contenus (photos, vidéos...) sur lesquels les utilisateurs ont été identifiés si les bases de données de Facebook venaient à être piratées.

Cette interrogation est plus que légitime puisque nous vivons à une époque où les utilisateurs publient sur les réseaux sociaux une bonne partie de leurs vies sous forme de photos ou de vidéos, permettant ainsi à Facebook de retracer leurs différentes activités, de connaître leurs centres d'intérêt, parfois même de déterminer leurs opinions politiques ou religieuses. Quelle exploitation pourrait être faite de ces données si elles tombaient entre les mains de personnes mal intentionnées ou d'États dictatoriaux, criminels, animés par un seul et unique objectif, l'espionnage de masse ou l'hypersurveillance de leurs populations pour détecter et réprimer toutes idées ou opinions dissidentes ?

Avec les réseaux sociaux, n'est-il pas illusoire de parler de souveraineté numérique

en Afrique ?

N'est-il pas légitime de se poser la question de l'exploitation de nos données par les réseaux sociaux ? Les États africains n'ont, pour l'heure, prévu aucun dispositif pour vérifier l'utilisation réelle faite par Facebook des données de leurs citoyens. L'informatique en tant que science et les nouvelles technologies de manière générale doivent être au service de l'homme. Dès lors qu'elles nuisent à l'utilisateur, il devient nécessaire d'encadrer leurs usages.

脸书的面部识别功能已在非洲推行了几周，几乎未被察觉。然而，这项新功能，带来了许多机会，同时也引起了深深的担忧。我们的个人生活会受到威胁吗？社交网络是否对非洲国家的数字主权产生威胁？

在创新和逐利之间，脸书开辟出自己的道路。

自 2004 年创建以来，脸书一直都在开发新功能，方便用户使用新的方式与不同的联系人分享交流。然而，像任何企业一样，脸书的这一战略是为了逐利。它的盈利方式主要依赖收集和分析用户个人数据，进而向广告商提供非常精准的广告服务。这家美国社交网络巨头从未停止创新，在 2017 年 12 月底，宣布在美国推出面部识别功能，几周后，除了加拿大和欧洲，该项功能几乎遍布世界各地。这项新功能，也叫 Photo Review，可以自动识别照片中的用户。

脸书的面部识别将为用户带来好处。

正如脸书所解释的，这个新功能可以快速轻松识别照片中的朋友；告知视力障碍者照片或视频中的人物身份，以提供帮助；并且当用户出现在照片或视频中未被标记时通知用户。该功能还可以保护用户免受不想发布个人照片的干扰，并打击身份冒用和个人照片盗用。然而，这项新功能难道没有风险，特别是与用户个人生活相关的风险吗？

脸书越来越具有侵略性：我们的个人生活受到威胁。

脸书的面部识别新功能很明显对保护个人数据和个人生活带来挑战。诚然，该社交网站巨头允许用户关闭该功能。但对于那些希望保留该功能的人会发生什么？他们的个人生活会受到影响吗？我们知道没有一艘船是永不沉没的，也没有一个计算机系统是不可入侵的或绝对可靠的。我们自然而然地会想到，如果脸书的数据库被盗用，那些已经标记出用户的数据内容（照片、视频等）会遭遇什么呢？

这样的疑问很合理，毕竟我们生活在这样一个时代：用户在社交网站上以照片或视频的形式分享生活，这使脸书能够记录他们各种各样的活动，了解他们的兴趣爱好，有时甚至明确他们的政治或宗教观点。如果这些数据落入恶意人士、独裁非法且唯一目标就是大规模监控、高度监视民众从而防控任何分裂思想观念的国家手中，会被用来作什么呢？

社交网络的存在，在非洲谈论数字主权难道不是幻想吗？

谨慎考虑社交网站使用个人数据是不合理的吗？目前，非洲国家没有制定任何措施来检查脸书使用其公民数据的实际用途。计算机科学和新技术通常应为人民服务。一旦它们对用户造成伤害，就需要规范它们的使用。

Leçon 8 Le tabac baisse

传统香烟数量下降

I Vocabulaires

définitivement	adv. 最终地
renoncer à faire qch	放弃做...
vapoter	v.i. 抽电子烟
malgré	prép. 虽然、尽管
rassurant, e	adj. 使人安心的、使人放心的
occulter	= dissimiler = cacher v.t. 掩饰、掩盖
sevrage	n.m. 戒毒
s'imposer	成为必要
mourir de qch	因...而死
formule	n.f. 公式
diagnostic	n.m. 诊断
face à qch	面对...
constat	n.m. 评定、确认
encourager qn à (faire) qch	= inciter qn à faire qch = exhorter qn à faire = pousser qn à faire = engager qn à faire qch 鼓励某人做...
tabagique	adj. 烟草的
aider à qch	= être favorable à qch = contribuer à qch 有助于...
être équivalent, e à qch	与...相等、与...相同

patch	n.m 膏药
être supérieur, e à qch	高于...
suite à qch	在...之后
controverse	n.f. 争论、辩论
tenir à faire qch	坚持做...
nicotine	n.f. 尼古丁
de près	靠近地、仔细地
pharmacologie	n.f. 药理学
caféine	n.f. 咖啡因
goudron	n.m. 焦油
résulter de qch	= découler de qch = dériver de qch = naître de qch = procéder de qch = provenir de qch 是...的结果、由...产生
se déposer	沉积、沉淀
voie respiratoire	n.f. 呼吸道
monoxyde	n.m. 一氧化物
se diffuser	扩散
substance	n.f. 物质
absent, e	adj. 缺乏的、没有的
passer de qch à qch	从...到...
au moins	= au minimum = au bas mot 至少
bon à savoir	= il est utile de savoir quelque chose 值得知道的是
être exempt, e de qch	= être dépourvu, e de qch = être démuni, e de qch 没有...

alternative	n.f. 替代品
empoisonnement	n.m. 中毒
bondir	v.i. 跳、跳跃
par rapport à qch	= relativement à qch = en comparaison de qch = vis-à-vis de qch 与...相比
il s'agit de qch	= il concerne qch = il est question de qch 涉及到...
ingérer	v.t. 吃下、喝下
inhaler	v.t. 吸入
avant tout	= d'abord = en premier = en premier lieu 首先
composant	n.m. 成分
manipulation	n.f. 操作
à portée de qn	在...能及的范围
du côté de qn	在...方面
tabagisme	n.m. 吸烟
Office français de prévention du tabagisme	法国控烟局
propylène glycol	n.m. 丙二醇
glycérol	n.m. 甘油
arôme	n.m. 香料
bref	= enfin = en un mot = en résumé 总而言之
recul	n.m. (鉴赏、评价一事物所需的)空间距离、时间距离
méfait	n.m. 危害 = dégât = dommage = nuisance

s'accorder à faire qch	= convenir de faire qch 同意做...商量好做...
brûler	v.t. 烧
explosion	n.f. 爆炸
dramatique	= tragique = catastrophique adj. 悲惨的
réglementer	v.t. 制订规章、管理
en terme de qch	= en matière de qch = sur le plan de qch 在...方面
co-fondateur, trice	n. 共同创办人
mettre qch en place	= mettre qch en application = mettre qch en oeuvre = mettre qch en service 实施... 施行...
imposer qch à qn	= assujettir qn à qch = astreindre qn à qch 强迫某人...
éthique	n.f. 道德规范、行为准则
le mieux	n.m. 最佳、最好
bien entendu	当然
dépendant, e	adj. 从属的、附属的、依赖的
en groupe	集体
ressenti	n.m. 感觉、感受
entourer	v.t. 环绕、围绕
équipage	n.m. 全体乘务员、机组人员
à l'aide de qch	= au moyen de qch 借助...
addictologue	n. 成瘾专家
nutritionniste	n. 营养学家
avoir pour mission de faire	使命是做...

qch	
radicalement	adv. 根本地、彻底地
faire A de B	把 B 变为 A

II Texte

73 % des utilisateurs de cigarette électronique ont définitivement renoncé à fumer pour vapoter. Pourtant, malgré des études rassurantes et les avis de certains scientifiques et médecins, des voix s'élèvent qui occultent l'intérêt de la cigarette électronique comme aide au sevrage. Un point s'impose.

1 fumeur sur 2 meurt des conséquences liées au tabac. Selon la formule de probabilité utilisée par les médecins français dans le diagnostic des cancers, une personne qui fume 1 paquet par jour pendant 10 ans présente 99% de risque de mourir des conséquences du tabac.

Face à un tel constat, il est évidemment indispensable d'encourager les fumeurs à tout sevrage tabagique. La cigarette électronique est une des méthodes qui aident au sevrage du tabac. Selon l'étude de Chris Bullen de l'université d'Auckland publiée dans le journal médical britannique The Lancet, la cigarette électronique présente une efficacité au minimum équivalente aux patchs pour l'arrêt complet du tabac et nettement supérieure aux patchs pour la réduction de la consommation de tabac.

Suite à la controverse suscitée par 60 Millions de Consommateurs, Thibaud Durand, dirigeant de Cigaretteelec.fr tient d'ailleurs à rappeler les propos d'Antoine Flahault, professeur de médecine à l'université Paris Descartes : « La nicotine, qui a été étudiée de près en pharmacologie, n'est pas plus dangereuse que la caféine – elle le serait même plutôt moins. Ce qui est si mauvais dans le tabac que l'on fume, c'est le goudron qui résulte de la combustion et se dépose dans les voies respiratoires, ainsi que le monoxyde de carbone qui

se diffuse dans le sang. Or ces deux substances sont absentes des e-cigarettes. Passer de la cigarette traditionnelle à la cigarette électronique réduit le risque d'au moins 99%. »

Bon à savoir, la cigarette électronique produit de la vapeur d'eau. Fonctionnant sans combustion, elle ne rejette pas de monoxyde de carbone et est exempte de goudrons. Quand elle contient de la nicotine, elle représente une alternative à la cigarette traditionnelle et peut aider au sevrage tabagique.

Dangereuse, la cigarette électronique ? Le New York Times dénonçait en septembre dernier le nombre d'empoisonnements liés au liquide des e-cigarettes qui aurait bondi à 1351 en 2013, soit une hausse de 300 % par rapport à 2012 aux Etats-Unis. Il s'agit des faits de quantités de liquides ingérées ou absorbées par la peau et non pas inhalées. « Les risques des e-liquides sont liés avant tout à des produits de mauvaise qualité, de mauvais choix des composants des e-liquides, de mauvaises manipulations, comme ce peut être le cas par exemple en laissant le produit à portée des jeunes enfants », note de son côté l'Office français de prévention du tabagisme. Dans les faits, les liquides inhalés contiennent de la nicotine, du propylène glycol ou du glycérol, et des arômes. C'est notamment autour du cas des arômes alimentaires, faits pour être ingérés et non inhalés, que demeurent certaines inconnues. Bref, on n'a pas encore suffisamment de recul pour connaître tous les méfaits de la cigarette électronique, même si tout le monde (ou presque) s'accorde à dire qu'elle reste moins nocive que la cigarette traditionnelle.

Récemment, une femme a été brûlée par l'explosion de la batterie de sa cigarette électronique. Cet accident dramatique est la conséquence d'un marché peu réglementé en terme de sécurité des produits », commente Karin Warin co-fondatrice de Clopinette. « Depuis la création de la société, nous avons mis en place un processus de contrôle pour

éviter ce type d'accident. Aujourd'hui, les normes de qualité que nous imposons à nos produits sont d'une exigence extrême. Notre éthique nous oblige un contrôle extrêmement strict sur nos produits », poursuit Karin Warin.

Le mieux bien entendu reste de ne plus fumer du tout et de ne plus vapoter non plus ! Mais c'est plus facile à dire qu'à faire quand on est devenu dépendant. Air Detox peut être une alternative. Il s'agit de la première méthode collaborative pour arrêter de fumer en groupe et en s'amusant. Tous les mois, une vingtaine de personnes arrêtent de fumer le même jour à la même heure. Pendant 21 jours ce groupe va partager dans un espace privé sur Internet ses ressentis, son sevrage, ses victoires, etc. Tout cela dans une ambiance compagnie aérienne, direction le monde sans tabac. Les « passagers » sont entourés d'un équipage bienveillant qui suit un « plan de vol » bien précis construit à l'aide de différents experts : addictologue, nutritionniste, coach de motivation, coach sportif mais aussi d'anciens passagers ayant réussi à arrêter de fumer. Air Detox a pour mission de changer radicalement la manière d'arrêter de fumer des gens, et d'en faire une expérience humaine unique. Pourquoi ne pas essayer ?

73%的电子烟民最终放弃传统香烟，转而投向电子烟的怀抱。然而，尽管关于电子烟的研究结果令人安心，也有一些科学家和医生对此表示支持，仍有人否认电子烟有助于戒烟的作用。有必要对该问题进行讨论。

二分之一的烟民由于吸烟而死。根据法国医生诊断癌症时使用的概率公式，一个人如果连续 10 年每天都吸一包烟，那么他将有 99%的概率死于吸烟。

鉴于这样的事实，鼓励吸烟者立刻戒烟显然至关重要。电子烟正是有助于戒烟的方法之一。奥克兰大学 Chris Bullen 发表在英国医学期刊《柳叶刀》上的一项研究表明，在帮助人们彻底戒烟方面，电子烟至少与戒烟贴一样有效，而在减少烟草消耗量方面，

电子烟的功效远超戒烟贴。

在《6000 万消费者》杂志激起讨论之后，“Cigaretteelec.fr”网站的经理 Thibaud Durand 提到巴黎第五大学医学教授 Antoine Flahault 的话：“经过药理学的深入研究，尼古丁并不比咖啡因更危险，甚至它的危险性更低。我们吸食的烟草中危害巨大的是焦油和一氧化碳，香烟燃烧产生的焦油会沉积在呼吸道中，一氧化碳也会扩散到血液中。然而电子烟中没有这两种物质。从传统香烟换成电子烟至少可以降低 99% 的风险。”

值得了解的是，电子烟由于无需燃烧，产生的是水蒸气，不会释放一氧化碳亦无焦油。电子烟含有尼古丁，可以成为传统香烟的替代品，并有助于戒烟。

电子烟危险吗？去年 9 月，《纽约时报》报道称，2013 年美国与电子烟液有关的中毒事件飙升至 1351 起，比 2012 年增加了 300%。涉及电子烟油误食或者误触而不是吸入的数据。法国控烟局方面指出：“电子烟液的风险体现在诸多方面，首先是产品质量不佳、电子烟液成分选择不当、操作不当，例如可能会出现这样的情况，将产品放在儿童触手可及的地方。”事实上，被吸入的烟液中含有尼古丁、丙二醇或甘油以及香料。尤其是一些不了解电子烟的人会误以为香料是用来吃的不是吸入的。总之，尽管每个人（或几乎每个人）都认为电子烟比传统香烟危害小，但想要了解电子烟的所有害处，我们还需要时间。

最近，一名妇女因电子烟电池爆炸而被烧伤。Clopinette 公司联合创始人 Karin Warin 评价道：“这起悲剧事故是在产品安全方面缺乏市场监管造成的。”“自公司成立以来，我们就制定了监管措施，以避免此类事故的发生。如今，我们对产品的质量标准要求极高，因为我们的职业道德要求我们严格监控这些产品。”Karin Warin 补充道。

当然，最好是对传统香烟和电子烟都说不！但当我们吸烟成瘾的时候，说起来容易做起来难。“戒烟航班”可以成为另外一种戒烟的方式。它是首个在娱乐的同时实现集体戒烟的方式。每个月，二十几个人在同一天同一时间戒不吸烟。在 21 天的时间里，

该批人将在网上私人空间里分享他们的感受、戒烟的过程、取得的成果等。这样使得大家沉浸在飞往无烟世界的航班中。“乘客”则由一群友好的“机组人员”陪伴，“机组人员”执行由不同的专家制定的非常明确的“飞行计划”：成瘾学家、营养学家、激励教练、体育教练以及曾经成功戒烟的“乘客”。“戒烟航班”的使命是彻底改变人们戒烟的方式，让戒烟成为一种独特的人类体验。为什么不试试呢？

Leçon 9 Made in France : filon ou nécessité ?

法国制造，意外之举还是势在必行？

I Vocabulaires

filon	n.m. 好运、财运
avoir le vent en poupe	一帆风顺
savoir-faire	n.m. 本领、能力
atout	n.m. 成功的手段
effervescence	n.f. 沸腾、激动、兴奋
être de mise	= s'adapter favorablement aux circonstances 顺应形势
sous les yeux de qn	= en la présence de qn 当着...的面
Conseil général	n.m. 总理事会
concrétiser	v.t. 使具体化
pari	n.m. 打赌
relocaliser	v.t. 重新迁移
ex-publicitaire	n. 前广告商
PDG	= président-directeur général 董事长兼总经理
prouver à qn	向...证明
comparatif, ve	adj. 比较的、对照的
s'apercevoir que	= se rendre compte que = prendre conscience que 意识到...
entrepreneur, euse	n. 企业家
lasser	v.t. 使厌倦、使厌烦

être lassé, e de qch	对...感到厌倦
taux de défaut	n.m. 违约率
avoisiner	v.t. 接近...= approcher de qch
confier qch à...	把...委托给...
sous-traitant	n.m. 分包商
automatiser	v.t. 使自动化
s'appuyer sur qch	= compter sur qch = reposer sur qch 依赖...
malgré tout	= quand même = tout de même 仍然、还是
main-d'œuvre	n.f. 劳动力
qualifié, e	adj. 有资格的、合格的
performant, e	adj. 工作出色的
logistique	n.f. 物流
compenser	= dédommager = indemniser v.t. 补偿、赔偿
surcoût	n.m. 超额费用
de l'ordre de + 数字	= approximativement = à peu près 大约...
se réjouir	高兴
payant, e	adj. 划算的、有利可图的
se positionner comme ...	以...自居
conforter	= affermir = fortifier v.t. 巩固、加强
plébiscité, e	adj. 压倒多数的
miser sur qch	= compter sur qch = parier sur qch 指望...
traçabilité	n.f. 可追溯性

IFOP	= Institut français d'opinion publique 法国公众舆论研究所
pour le compte de...	为...的利益
critère	n.m. 标准
motiver	v.t. 引起、刺激
sondé, e	n. 被采访者
état de fait	n.m. 状况、情况、局面
culotte	n.f. 内裤
culotte antifuite	防漏尿布
eu égard à qch	= en considération de qch = vu qch = attendu qch 鉴于...考虑到...
avoir pour volonté de faire qch	意愿是做...
réactivité	n.f. 反应
claculer	v.t. 计算
de ce fait	= en conséquence = du coup 因此
investir	v.t. 投资
technicité	n.f. 技术性
plutôt que	宁愿...而不是...
exécution	n.f. 实施、实行、执行
designer	n.m. 设计师
Ecole nationale supérieure de	法国国立高等工业设计学院

création industrielle	
reposer sur qch	= se baser sur qch = se fonder sur qch = s'appuyer sur qch = compter sur qch 基于...依赖...
privilégier	v.t. 给予优先
matériaux	n.m. 材料
solvant	n.m. 溶剂
se ressentir de qch	继续感到...的影响或后果
quant à qch	关于...
transparence	n.f. 透明度
fiabilité	n.f. 可靠性
démarche	n.f. 方法、步骤、措施
certifier	v.t. 证明、证实
label	n.m. (商品的)标签
label Origine France Garantie	法国原产地保障标识
conférer	v.t. 授与、给与
conférer qch à qn	授予某人...
légitimité	n.f. 合法、合法性
éclairer	v.t. 阐明、说明、解释
multiplicité	n.f. 大量
appellation	n.f. 称呼
sur proposition de qn	根据....的提议

II Texte

Le made in France a le vent en poupe. Qualité des produits et valorisation des savoir-faire originaux constituent les atouts de la production française.

Octobre 2011, l'effervescence est de mise à Montceau-les-Mines en Saône-et-Loire. Sous les yeux du ministre de la Recherche, Laurent Wauquiez, et du président du Conseil général Arnaud Montebourg, Jean-Yves Hepp a concretisé son pari fou : relocaliser en France la fabrication des tablettes numériques QOOQ, après en avoir commencé la fabrication en Chine. A 45 ans, le défi de cet ex-publicitaire devenu le PDG d'Unowhy, le fabricant de QOOQ, est clair. « Je voulais prouver à mes enfants qu'il était encore possible de produire en France. Mais à la suite d'une étude comparative des différents coûts de production entre la France et la Chine, nous nous sommes aperçus qu'il n'y avait aucun écart de prix », relève l'entrepreneur, diplômé d'un MBA Sciences-Po Paris. Lassé des difficultés rencontrées avec les fournisseurs chinois, notamment un taux de défaut avoisinant les 8%, décision est prise de confier la fabrication des tablettes au sous-traitant industriel Eolane, qui emploie 2 500 salariés. « Si nous avons automatisé une partie de la production, nous nous appuyons malgré tout sur une main-d'œuvre qualifiée et performante, qui assure le contrôle qualité de nos tablettes. En économisant d'importantes dépenses, notamment sur les frais de transport ou de logistique, nous avons réussi à compenser le surcoût de l'ordre de 60% de la main-d'œuvre française », se réjouit Jean-Yves Hepp. Une stratégie payante puisque QOOQ se positionne comme l'unique producteur de tablettes électroniques fabriquées localement et non en Asie. De quoi conforter le made in France de plus en plus plébiscité par les consommateurs.

Miser sur la qualité et la traçabilité des produits

Selon un sondage réalisé en novembre 2011 par l'IFOP pour le compte de l'association

Cedre (Comité des entrepreneurs pour un développement responsable de l'économique), 76% des personnes interrogées estiment que la qualité du produit représente le critère majeur qui motive l'acte d'achat, derrière le prix. Ainsi, 66% des sondés se disent prêts à payer 5% plus cher pour acheter français. Un état de fait pleinement intégré par la société parisienne Generation Plume qui conçoit, produit et commercialise des culottes antifuites pour bébés sous la marque Hamac. « Eu égard à nos valeurs tournées vers le développement durable, nous avons pour volonté de produire en France.

Nous y avons trouvé un savoir-faire, une rapidité sur les commandes, une excellente réactivité et une facilité de transport, ce qui améliore nos impacts environnementaux que nous calculons », commente Florence Hallouin, 40 ans, fondatrice de Génération Plume. « En termes de qualité du produit, nous avons un devoir de résultat. De ce fait, nous avons investi en innovation et en technicité plutôt qu'en rapidité d'exécution », poursuit l'entrepreneuse, sortie designer de l'Ecole nationale supérieure de création industrielle. A ses yeux, la valorisation du made in France repose sur une prise de conscience citoyenne. « Les consommateurs ne doivent pas exercer une pression trop forte sur les prix mais plutôt privilégier des produits de qualité durable. Car, lorsqu'on réduit les coûts, la qualité des matériaux utilisés ou des solvants s'en ressent. Toutefois, les Français sont de plus en plus exigeants quant à la traçabilité, la transparence et la fiabilité des produits commercialisés. La reconnaissance de notre démarche, certifiée par le label "Origine France Garantie", nous confère une réelle légitimité », conclut-elle. Afin d'éclairer les consommateurs qui ne se retrouvent pas parmi la multiplicité des appellations commerciales plus ou moins fiables, le label « Origine France Garantie » a été lancé en mai 2011 sur proposition du gouvernement.

法国制造形势大好。产品质量和重视原创工艺是法国制造的优势。

2011 年 10 月，在索恩-卢瓦尔省(Saône-et-Loire)的蒙索莱米讷(Mont-ceau-les-Mines)，热闹非凡。在研究部长 Laurent Wauquiez 和总理理事会主席 Arnaud Montebourg 的见证下，Jean-Yves Hepp 实现了他大胆的计划：将平板电脑 QOOQ 的生产从中国迁回法国。这位 45 岁的前广告行业从业者，现为 Unowhy 的董事长兼总经理、QOOQ 的生产商，他面临的挑战很明确。“我想向我的孩子们证明，在法国生产仍然是可能的。在比较了法国和中国不同的生产成本后，我们发现价格上没有任何差异。”这位毕业于巴黎政治学院 MBA 专业的企业家如此指出。厌倦了处理与中国供应商之间出现的问题，尤其是超过 8% 的违约率，Jean-Yves Hepp 决定将平板电脑生产委托给有 2500 名员工的欧朗集团分包商。“尽管我们自动化了一部分生产，但我们仍然依赖于优质的出色的劳动力，为平板电脑的质量检测提供保障。通过节省大量的运输和物流费用，我们成功地抵消了在法国高出约 60% 劳动力成本。”Jean-Yves Hepp 高兴地说道。这一策略是明智的，因为 QOOQ 是亚洲以外平板电脑本土化制造的唯一生产商。这也巩固了越来越受消费者青睐的法国制造理念。

重视产品的质量和可追溯性

根据 2011 年 11 月法国公众舆论研究所为 Cedre 协会(经济负责任发展企业家委员会)进行的一项调查，76% 的受访者认为产品质量是产生购物动机的重要标准，仅次于价格。因此，66% 的受访者表示愿意为购买法国产品多支付 5% 的价格。这一情况正合巴黎 Generation Plume 公司的心意，该公司设计、生产和销售 Hamaç 牌婴儿防漏尿布。“鉴于我们追求可持续发展的价值观，我们决定在法国生产。在法国，我们拥有相应的技术、能够快速处理订单、展现出色的反应力并享受运输的便利，这改善了我们对于环境影响，我们一直都在统计这种影响”，Génération Plume 的创始人、40 岁的 Florence Hallouin 评论道。“在产品质量方面，我们应对结果负责。因此，我们投资于创新和技术，而不是执行速度，”这位毕业于法国国立高等工业设计学院设计专业的企业家继续

说道。在她看来，法国制造的价值基于公民意识的觉醒。“消费者不应该过于看重价格，而应该优先选择可持续的高质量产品。因为，当我们降低成本时，使用的材料或溶剂的质量受到影响。然而，法国人对所销售产品的可追溯性、透明度和可靠性的要求越来越高。我们的工序经过了“法国原产地保障标识”的认证，这一认可赋予了我们真正的合法性”，她总结道。政府于 2011 年 5 月提议推出“法国原产地保障标识”，为在众多较为可靠的商业标签中迷失方向的消费者指明方向。

Leçon 10 « On est en finale ! »

pourquoi le foot nous rend-il si heureux (ou malheureux) ?

“我们进决赛啦！”

为什么足球让我们感到如此幸福或者痛苦？

I Vocabulaires

tel, le	adj. 如此的
fabuleux, se	adj. 传奇的
idiot, e	adj. 愚蠢的
euphorie	n.f. 安乐、舒适、惬意
Coupe du monde de football	n.f. 足球世界杯
en face	副词短语， 对面、当面
haïr	v.t. 厌恶、憎恶
hors-norme	形容词短语， 不同寻常的
effusion	n.f. 感情的吐露、感情的抒发
partagé, e	adj. 相互的、彼此的
gazon	n.m. 草地、草坪
délirant, e	adj. 极度兴奋的、发狂的
s'agacer	恼火、感到不快
bulldozer	n.m. 不屈不挠的人、勇往直前的人
télévisuel, le	adj. 电视的

publicitaire	adj. 广告的
crampon	n.m. 防滑铁钉
indéniable	adj. 不能否认的
être à même de faire qch	= être en mesure de faire = être capable de faire = être apte à faire 能够做...
une masse de +无冠名词	一群...
rassembler	v.t. 聚集
ressembler	v. t. indir. 和...相像
ferveur	n.f. 热心、热情
égal	n.m. 同等物
résumer	v.t. 总结、概括
anthropologie	n.f. 人类学
se confronter à qch	= être confronté, e à qch = faire face à qch 面对...
là-dessus	= à ce sujet 在这点上、在这方面
passionné, e	n. 狂热者、入迷者
s'accorder	意见一致、商妥
identification	n.f. 视为同一、认为相同
s'identifier à	与...成为同一
subsister	v.i. 存在
s'enthousiasmer	兴奋
en revanche	= inversement = au contraire 相反地
appartenir à qch	属于...

cathartique	adj. 精神发泄的
autrement dit	= en d'autres mots = en d'autres termes 换言之
passionnel, le	adj. 激情的
évacuer	v.t. 排出
universalité	= généralité n.f. 普遍、普及
puiser qch dans qch	从.....中汲取.....
communion	n.f. 融洽、一致
se concevoir	= se comprendre 被理解
seul, e	adj. 唯一的、独一无二的
drainer	v.t. 会聚、吸引
évoquer	= mentionner = citer = aborder v.t. 提及...
confirmer	= affirmer = assurer = attester v.t. 证实、证明、肯定
terrain de foot	足球场
miroir	n.m. 反射镜、镜子
existence	n.f. 生存
expérimenter	= connaître = éprouver v.t. 体验、体会
injustice	n.f. 不公正
médiatique	adj. 大众传媒的
affrontement	n.m. = opposition n.f. = antagonisme n.m. 对抗
modéré, e	adj. 适度的
aisé, e	adj. 容易的
être digne de qch	= être conforme à qch = être approprié,e à qch 与...相符;

	与...相称
tragédie	n.f. 悲剧
autant de + 无冠名词	同样多的...
médiatisation	n.f. 媒体宣传、媒体报道
être sans égal	无与伦比、独一无二
massif, ve	adj. 众多的、大规模的
popularité	n.f. 喜爱
à la fois	= en même temps = simultanément 同时
médiatiser	v.t. 媒体报道、媒体宣传
obscur, e	adj. 难理解的
s'agiter	激动
tribune	n.f. 看台
stade	n.m. 体育场
incantation	n.f. 念咒
fureur	n.f. 狂怒
en plein, e + n.	正好在...时候；正值...
télévisé, e	adj. 电视播送的
tempérer	v.t. 使缓和、使减弱
s'intégrer dans qch	= s'insérer dans qch 融入.....之中
ferveur	n.f. 热心、热情
unanime	adj. 全体一致的
renforcer	= fortifier = consolider = affermir v.t. 巩固、加强

de quoi	必需的东西、足够的东西
fâché, e	adj. 不快的, 恼火的
aussi + adj + que	与...一样...
virulent, e	adj. 强烈的、剧烈的
euphorique	adj. 舒适的、惬意的
unanimisme	n.m. 一致
invasion	n.f. 入侵、蜂拥而至
exaspérant, e	adj. 惹人生气的
faire le parallèle avec qch	和...有相似之处
opium	n.m. 鸦片
illusoire	adj. 虚假的、虚幻的
classes dominées	n.f. 被统治阶级

II Texte

Qu'on trouve cela fabuleux ou idiot n'y change rien : peu d'autres événements suscitent une telle euphorie collective que la Coupe du monde de football. En face, ceux qui haïssent ce sport affichent un rejet tout aussi hors-norme. Un phénomène qui s'explique par les caractéristiques du foot et notre besoin d'effusion partagée.

Certes, ceux que la vue du gazon ou les cris délirants des fans insupportent s'agaceront. Eux, la Coupe du monde et son bulldozer télévisuel et publicitaire les rendent malheureux. Mais qu'on soit pro ou anti-crampons, un phénomène reste indéniable : peu d'autres événements sont à même de rassembler une telle masse de personnes dans une ferveur collective. « Il n'y a pas d'égal », résume Christian Bromberger, professeur d'anthropologie

à l'université d'Aix-Marseille. « La Coupe du monde, c'est presque quelque chose où l'on se confronte à l'humanité entière, puisque tous les pays connaissent et pratiquent ce sport. »

« On a gagné ! » : un combat national sans armes

Là-dessus, tous les passionnés du sujet s'accordent : l'une des raisons d'un tel engouement, c'est l'identification aux couleurs nationales. « Les compétitions où chacun a à perdre et à gagner ne sont plus très courantes », explicite Gilles Vervisch, auteur de *De la tête aux pieds - Philosophie du football*. Or la volonté de s'identifier à une nation subsiste. « A l'échelle du pays, le domaine politique, par exemple, est un des lieux où l'on peut s'enthousiasmer collectivement. Mais c'est toujours une partie de la population contre une autre. Il n'y a jamais d'union nationale. » Dans le foot, en revanche, comme dans le sport en général, l'enjeu est suffisamment important tout en étant limité pour rassembler largement. « La Coupe du monde permet d'avoir le sentiment d'appartenir à un ensemble. C'est ce qu'on entend dans "On a gagné !" : l'identification à un pays, aux couleurs nationales. » On retrouve ainsi « l'idée d'un combat cathartique », autrement dit, qui permet de ressentir des émotions passionnelles pour mieux les évacuer, car « il vaut mieux se battre sur un terrain de foot qu'avec des armes. ».

« L'universalité du foot puise dans sa simplicité »

L'envie de communion nationale se conçoit. Mais pourquoi le foot est-il le seul sport à drainer une telle foule ? Ses règles simples et la facilité d'y jouer presque n'importe où sont souvent évoquées. « L'universalité du foot puise dans sa simplicité », confirme Christian Bromberger, qui voit d'ailleurs dans le terrain de foot un parfait miroir de l'existence. « En 90 minutes, on peut ressentir toutes les émotions qu'on peut expérimenter dans le temps long d'une vie : la joie, la colère, l'injustice, la déception... »

Le sport le plus médiatique

Affrontement modéré, facilité d'accès, identification aisée et émotions dignes d'une tragédie : autant de caractéristiques du foot, donc, que peu de domaines partagent. Mais qui ne seraient rien sans un dernier élément : une médiatisation là encore sans égal. « Ce phénomène massif est lié à la popularité du foot, l'un des rares sports à être à la fois très pratiqué et très médiatisé », précise le philosophe Gilles Vervisch.

La même émotion au même moment

Reste un phénomène obscur : qu'on s'agite entre fans dans les tribunes d'un stade, passe encore ; mais comment expliquer les incantations et fureurs devant la télévision, même en pleine solitude ? « En réalité, dans ce phénomène télévisé, on n'est pas seul », tempère Christian Bromberger. Pour lui, l'écran est un moyen de s'intégrer dans la ferveur unanime d'un match. « On n'est pas seul à éprouver quelque chose. Et ce sentiment est encore renforcé par le fait que l'on en parle après avec d'autres. » De quoi expliquer que dans une Coupe du monde, ceux qui sont fâchés avec le foot soient presque aussi virulents que les autres qui sont euphoriques. « Cet unanimisme, cette invasion du foot qu'on voit partout peut être exaspérante », souligne Paul Dietschy. Sur le plan philosophique, « on fait vite le parallèle avec l'opium du peuple, c'est-à-dire le bonheur illusoire dont parle Marx et qui permet aux classes dominées de supporter leur condition », complète Gilles Vervisch.

无论我们认为这是不可思议的还是愚蠢的都不会改变什么：几乎没有其它的赛事能像足球世界杯一样激起集体的狂欢。相反地，那些讨厌这项运动的人对其表示极其地抗拒。这一现象可归结于两个原因：足球这项运动本身的特点，以及我们共有的情感宣泄需求。

诚然，那些讨厌足球场或球迷疯狂尖叫的人会感到恼火。世界杯以及出现在电视

广告中的球星都让他们感到不快。但无论我们对这项运动支持还是反对，有一点是不可否认的：很少有其他的赛事能够聚集如此多的人，并引发集体的狂热。艾克斯-马赛大学人类学教授 Christian Bromberger 总结道，“没有什么能与之媲美”。“世界杯几乎是一场面向全人类的赛事，因为每个国家都了解并参与这项运动。”

“我们赢了！”：没有硝烟的民族之战

所有热衷于这项运动的人都会同意这一点：如此迷恋（足球）的原因之一是人们对民族的认同感。《从头到脚：足球的哲学》一书的作者 Gilles Vervisch 说：“比赛输赢能牵动每个人的心，已不再那么常见。”而人们对民族的归属感依然存在。“比如，在一个国家，政治是人们集体热情高涨的领域。但在总是一部分人反对另一部分人，整个国家不能保持一致意见。”正相反，足球和其他的体育赛事一样，输赢是如此重要足以将人们聚集在一起，但它的重要性并非是远超一切的。“世界杯让人感觉属于一个整体。在‘我们赢了！’这句话中，我们听到是一种对国家、对民族的认同感。”因此，我们重新发现了一种“情感宣泄之战”的理念，换句话说，它能让人感受到激烈的情绪，从而更好地将其宣泄出来，因为“在足球场上战斗比诉诸武力更好”。

“足球受众广泛，因为它足够简单”

渴望民族认同感是情理之中的事。但是为什么只有足球这项运动吸引了如此多的人呢？常常会提到的原因是，规则简单，而且几乎可以在任何地方踢足球。Christian Bromberger 断言道：“足球受众广泛，因为它足够简单。”此外，他认为足球场是生活的写照。“在 90 分钟内，我们可以感到漫长一生中会经历的所有情绪：喜悦、愤怒、不公、失望……”

媒体报道最多的运动

适度对抗、易于开展、易于获得的民族认同感和如悲剧般的情感……足球将这些特点集于一身，很少有运动能与之媲美。但是，如果没有最后一个要素—无与伦比的

媒体报道，足球可能会一无是处。哲学家 Gilles Vervisch 明确表示：“媒体的大范围报道与足球的受欢迎程度息息相关，足球是少有的既被广泛参与又被高度宣传的运动之一。”

同一时间，同一情绪

这成为一种令人费解的现象：在体育场看台上，我们跟球迷一起欢呼雀跃尚且说得过去；但是，该如何解释在电视机前独自一人的咒骂和暴怒呢？Christian Bromberger 说：“实际上，即是坐在电视机前，人们也并不孤单。”对他来说，电视屏幕能使他沉浸在球赛集体的狂欢中。“我们并不是独自一人在经历某件事情。我们之后与他人谈论比赛时，这种感觉会更加强烈。”这就是为什么在世界杯赛场上，讨厌足球的人几乎和喜欢足球的人一样激动。Paul Dietschy 指出：“这种对足球的（关注度）的一致性，也就是我们可以到处看到对足球的讨论，可能会令人恼火。”Gilles Vervisch 从哲学的角度补充道：“它与人民的鸦片——即马克思所说的的那种使被统治阶级能够忍受其处境的虚幻幸福——有异曲同工之妙。”

Leçon 11 Que risque-t-on à manger trop de fruits ?

吃太多水果有什么危害呢？

I Vocabulaires

vitamine	n.f. 维生素
potassium	n.m. 钾
antioxydant	n.m. 抗氧化剂
être indispensable à qch	对...至关重要
alimentation équilibrée	n.f. 均衡饮食、平衡膳食
en excès	过量的
campagne	n.f. 活动
lancer	v.t. 推出
échapper à qch	= se soustraire à qch = se sortir de qch = se débarrasser de qch 逃脱...摆脱...
néfaste	= nuisible = nocif, ve = préjudicable adj. 有害的
fruitarisme	n.m. 果食主义
la majorité de +冠词+名词	大多数的...
à l'abri de qch	= à couvert de qch 不受...侵袭
quand même	= tout de même 仍然、还是
hospitaliser	v.t. 送进医院
régime	n.m. 饮食模式、饮食习惯
fruitarien, ne	adj. 果食主义的、只吃水果的

portant, e	adj. 身体好的
coller à qch	= correspondre à qch 符合...
au plus près	= autant que possible 尽可能地
incarner	v.t. 扮演
biopic	n.m. 传记电影
pancréas	n.m. 胰腺
apprécier	v.t. 给予好评
se nourrir de qch	吃...
graine	n.f. 种子
suite n.f.	后果、结果
variante	n.f. 变体、变种
être associé, e à qch	= être lié, e à qch = être relatif, ve à qch 和...有关
carence	n.f. 缺乏
zinc	n.m. 锌
fer	n.m. 铁
magnésium	n.m. 镁
fructose	n.m. 果糖
sucré, e	adj. 含糖的、甜的
méta-étude	整合分析
mettre qch en évidence	= mettre qch en lumière = mettre qch en exergue 阐明...
paradoxal, e	adj. 悖论的
obésité	n.f. 肥胖

teneur	n.f. 含量
sucré simple	n.m. 单糖
contribuer à qch	对...做贡献
déconseiller qch à qn	不建议某人...
mettre qch en avant	= avancer = proposer = alléguer 提出...
paradoxe	n.m. 悖论
myrtille	n.f. 蓝莓
diabète de type 2	2 型糖尿病
se poser la question de	= s'interroger de manière approfondie sur qch 深度思考...
surconsommation	n.f. 过度消费
émérite	adj. 有经验的、熟练的、名誉的
neuroendocrinologie	n.f. 神经内分泌学
comporter	= comprendre = contenir v.t. 包含、具有
fibre	n.f. 纤维
soluble	adj. 可溶解的
insoluble	adj. 不溶解的
barrière	n.f. 障碍
paroi	n.f. 壁
duodénum	n.m. 十二指肠
segment	n.m. 节、段、部分
intestin	n.m. 肠
rattacherer	v.t. 连接

empêcher qch/qn de faire qch	阻止...做...
composant	n.m. 构成部分
bactérie	n.f. 细菌
ingérer	v. t. 吃下、喝下
métaboliser	v.t. 使新陈代谢
rouage	n.m. 组成部分
contenu, e	adj. 被包含在内的
digestion	n.f. 消化
satiété	n.f. 饱
finir par faire qch	终于...以做...为结束
malgré tout	= en tout cas = de toute façon 无论如何、不管怎样
diarrhée	n.f. 腹泻
survenir	v.i. 突然发生
en cas de qch	= dans l'éventualité de qch 如果...
subit, e	adj. 突然的
pastèque	n.f. 西瓜
melon	n.m. 甜瓜
raisin	n.m. 葡萄
caution	n.f. 担保
sujet à caution	= contestable 有争议的
apport	n.m. 带来、提供
en résumé	= en un mot = en conclusion 总而言之

quant à qch	= à propos de qch = à l'égar de qch = en ce qui concerne qch 关于...
en grande quantité	= en très grand nombre = en abondance 大量地
désagrément	n.m. 不愉快的事
en plus de qch	= outre qch = à l'exception de qch 除了...
vouloir du bien à qn	= profiter à = bénéficier à qn 对...有益

II Texte

Sources de vitamines, de potassium et d'antioxydants, les fruits sont indispensables à une alimentation équilibrée. Si leurs bienfaits sont connus, y a-t-il un risque pour la santé si l'on en consomme en excès ? Déjà plus de dix ans que la fameuse campagne de communication « Mangez 5 fruits et légumes par jour » a été lancée en France, en 2007, par le gouvernement. Difficile d'y échapper depuis. Si tout le monde sait désormais que les fruits sont bons pour la santé, peuvent-ils aussi devenir néfastes, si l'on en consomme trop ?

Attention au « fruitarisme »

Si l'immense majorité des gens semblent à l'abri de développer des problèmes de santé en mangeant des fruits, l'excès peut quand même poser problème : en 2013, l'acteur américain Ashton Kutcher expliquait au journal américain USA Today avoir dû être hospitalisé à cause de son régime « fruitarien ». L'acteur, normalement bien portant, avait voulu coller au plus près à la vraie vie de Steve Jobs (l'ex-patron d'Apple), qu'il devait incarner dans un biopic. Son pancréas n'avait pas du tout apprécié...

Steve Jobs, connu pour s'être nourri uniquement de fruits, de graines et de quelques légumes pendant des années, est décédé des suites d'un cancer du pancréas, en 2011. Le

fruitarisme, variante extrême de la consommation de fruits, est associé à des carences en zinc et en fer. Mais les fruits sont aussi d'excellentes sources de vitamines, antioxydants, magnésium, sucres (fructose)...

Les jus de fruits sont plus sucrés

En octobre 2016, une méta-étude, réalisée par des chercheurs coréens et publiée dans le journal national américain de médecine, mettait en évidence le rapport paradoxal entre la consommation de fruits et la santé : « Dans la majorité des cas, la consommation de fruits fait baisser l'obésité. De plus, une consommation quotidienne plus importante de fruits favorise la perte de poids, soulignent les chercheurs. Mais, par leur teneur en sucres simples, facteurs connus contribuant à l'obésité, certaines formes du fruit, comme les jus, sont à déconseiller à certaines classes d'âge, notamment les enfants. » Une étude de l'école de santé publique de Harvard, en 2013, avait déjà mis en avant ce paradoxe : manger des pommes ou des myrtilles fait baisser les risques de diabète de type 2, mais consommer des jus de fruits les augmente.

Le magazine américain Time s'est posé la question d'un risque de surconsommation de fruits. Dans un article, le Dr Robert Lustig (professeur émérite en neuroendocrinologie à l'université de Californie) y explique que les fruits comportent des fibres solubles et insolubles. Associées, elles forment une sorte de barrière sur la paroi du duodénum (segment de l'intestin directement rattaché à l'estomac), qui empêche l'organisme d'absorber de trop grandes quantités de sucres. Les composants des fruits descendent ensuite dans les parties plus basses de l'intestin, où les attendent des milliards de bactéries, « qui ingèrent et métabolisent plus de sucre. Là encore, vous avez consommé du sucre, mais vous ne l'absorbez pas » .

« De l'huile dans les rouages »

De plus, les fibres contenues dans les fruits favorisent la digestion, et « mettent de l'huile dans les rouages ». En accélérant le trajet des aliments jusqu'aux parties basses de l'intestin, la consommation de fruits provoque une satiété plus précoce : les fruits finissent par couper la faim.

Malgré tout, le Dr Adam Drewnoski, directeur de l'institut de santé publique de Washington, précise « qu'un excès de fruits peut provoquer une diarrhée ». Un phénomène qui survient parfois l'été, par exemple, en cas de consommation subite et importante de pastèques et autres melons. Pour le Dr Robert Lustig, seul le raisin peut être sujet à caution, pour son côté un peu trop déséquilibré entre l'apport de fibres et l'apport de sucres.

En résumé, préférez les fruits entiers aux jus de fruits, qui contiennent plus de sucres et moins de fibres. Quant à la consommation en grande quantité de fruits, elle pourrait vous causer quelques désagréments, mais rien de vraiment grave. En plus d'être très bons pour la santé, les fruits (et les légumes) sont également bons pour le moral, comme l'a démontré une étude publiée dans la revue scientifique Plos One, en 2017. Donc pas d'inquiétude, les fruits vous veulent vraiment du bien !

水果是维生素、钾和抗氧化剂的重要来源，是均衡饮食不可或缺的一部分。尽管水果的好处为人所熟知，但如果过量食用，是否会危害健康？2007年法国政府推出“每天吃五种水果和蔬菜”的宣传活动长达十几年之久。这一观念自此已深入人心。尽管所有人自此都知道水果有益健康，但如果过量食用会不会对人有害呢？

注意“果食主义”

尽管绝大多数人不会因食用水果而影响健康，但过量食用还是会引发问题。2013年，美国演员 Ashton Kutcher 对美国日报《今日美国》谈到因其“果食主义的”饮食习

惯而住院。他原本身体健康，因为要在传记电影中扮演 Steve Jobs（苹果公司前董事长），想要尽可能地贴近乔布斯的真实生活。他原本身体健康，因为要在传记电影中扮演 Steve Jobs（苹果公司前董事长），想要尽可能地贴近乔布斯的真实生活

众所周知，乔布斯多年只吃水果、坚果和少量蔬菜，2011 年因胰腺癌去世。果食主义这种极端的水果摄入方式，通常与锌和铁的缺乏有关。但水果也富含维生素、抗氧化剂、镁、糖（果糖）……

果汁的含糖量更高

2016 年 10 月，韩国研究员进行了一项整合分析研究，美国国家医学期刊也公开了该项研究，研究表明食用水果与健康之间存在一种悖论：大多数情况下，食用水果能减少肥胖，并且研究人员强调每日增加水果的摄入有助于减肥。然而，某些水果形式尤其是果汁，由于含有单糖，我们都知道单糖会导致肥胖，不建议某些年龄段的人食用，尤其是儿童。2013 年，哈佛公共卫生学院的一项研究已经表明，吃苹果和蓝莓可以降低 2 型糖尿病的风险，而果汁的摄入则会增加这一风险。

美国《时代杂志》对过度食用水果的风险进行了深度探讨。Robert Lustig 博士（加利福尼亚大学神经内分泌学名誉教授）在一篇文章中解释到，水果中包含可溶性和不可溶性纤维。可溶性和不可溶性纤维结合在一起，在十二指肠（与胃相连的小肠段）壁上形成屏障，阻止人体吸收过多的糖分。水果中的成分随后进入肠道下部，那里有数十亿的细菌等待“摄取并代谢更多的糖分。再一次，您虽然摄入了糖，但并没有被身体吸收。”

肠道的润滑剂

此外，水果中的纤维有助于消化，是肠道的润滑剂。食用水果能加快食物通过肠道的速度，使人更早感到饱腹，水果因此能抑制食欲。

尽管如此，华盛顿公共卫生学院的主任 Adam Drewnoski 博士指出“吃太多水果可

能导致腹泻”。比如有时在夏季突然大量食用西瓜和其他甜瓜时，就会出现腹泻。Robert Lustig 博士认为，只有葡萄是存在争议的，因为它的纤维和糖分比例过于失衡。

总之，最好选择完整的水果而非果汁，因为果汁糖分含量较高而纤维含量较低。大量食用水果可能会造成一些不适，但不会有严重后果。水果（和蔬菜）不仅对健康有益，还对情绪有益，2017 年在 Plos One 科学期刊上发表的研究就证明了这一点。因此，放心吧，水果确实对您有益！

Leçon 12 À propos de tourisme

关于旅游业

I Vocabulaires

prophète	n. 先知、预言家
prédire	= prévoir = augurer v. t. 预言、预告
sur le plan + adj.	在...方面
pour le moment	目前
se tromper	弄错、搞错
relancer	v.t. 重新推动
en parallèle	= simultanément = en même temps = à la fois 与此同时
touristophobie	n.f. 旅游恐惧症
aversion	n.f. 厌恶、憎恶
être inhérent, e à qch	是.....固有的
dès	= à partir de = à compter de = à dater de 自...起
se dire	自称
parcourir	v.t. 跑遍、走遍
désœuvrement	n.m. 游手好闲、闲散
faire une tournée	= faire un voyage 旅行
compatriote	n. 同胞
locution	n.f. 词组、短语
emprunter	v.t. 借入

rampe	n.f. 楼梯栏杆
dune	n.f. 沙丘
précipice	n.m. 悬崖
kiosque	n.m. 亭子
rocher	n.m. 峭壁
grotte	n.f. 岩洞、山洞
décoloré, e	adj. 褪了色的
bâtarde, e	adj. 不协调的
donner tort à qn	指责某人有错
Académicien, enne	n. 兰西学术院院士
consister à faire qch	在于做...
transporter	v.t. 运输、运送
péjoratif, ve	adj. 含贬义的
déteindre	v.i. 退色
stigmatisation	n.f. 谴责、痛斥
moutonnier, ière	adj. 盲从的
soumettre qn à qch	使某人服从...
en toute conscience	= franchement = honnêtement 凭良心、真诚地
moquerie	n.f. 嘲笑
voire	adv. 甚至
haine	n.f. 仇恨、憎恨
vivace	adj. 持久的、根深蒂固的

trimestriel, le	adj. 季度的
Insée	= Institut national de la statistique et des études économiques 法国国家统计与经济研究所
formater	v.t. 格式化
relever de qch	属于...
boules	n.f.pl 滚球游戏
apéro	n.m. 开胃酒
bronzage	n.m. 晒黑
sieste	n.f. 午睡
barbecue	n.m. 户外烧烤
karaoké	n.m. 卡拉OK
être digne de	值得...
hiérarchiser	v.t. 把...分成等级
ressort	n.m. 动力
louer	v.t. 称赞、表扬
dénigrer	v.t. 贬低
tenir lieu de qch	= remplacer qch = faire fonction de qch = faire office de qch (无冠名词) 代替...充当...
repoussoir	n.m. 陪衬物
air du temps	时风、时尚
écotourisme	n.m. 生态旅游
fréquenter	v.t. 经常去、常到

chercher à faire qch	= essayer de faire qch = s'efforcer de faire qch = tâcher de faire qch 力图做...
se détacher de qch	= se débarrasser de qch = se sortir de qch 摆脱...
dévastateur, trice	adj. 毁灭性的
gréginaire	adj. 群居的、顺从大伙的
railler	v.t. 嘲笑
s'engager	进入
embouteillé, e	adj. 拥堵的、阻塞的
bondé, e	adj. 挤满人的
préfabriqué, e	adj. 预制的
en haut	loc.adv. 在高处
en bas	loc.adv. 在低处、在下面
perplexe	adj. 困惑的
dénigrement	n.m. 贬低
correspondre à qch	= se conformer à qch = être conforme à qch 与...相符
démocratisation	= généralisation = banalisation = popularisation = vulgarisation n.f. 大众化、普及
Côte d'Azur	n.f. 蔚蓝海岸
être l'objet de qch	= faire l'objet de qch 成为...的对象
horizon	n.m. 视野、眼界
mythe	n.m. 神话、传说、神秘
mythologie	n.f. 神话

gréco-romain, e	adj. 希腊和罗马的
faire appel à qch	求助于...
crique	n.f. 河岸小湾
limpide	adj. 清澈的、澄清的
border	v.t. 沿着...的边缘
pinède	n.f. 松林
cigale	n.f. 蝉
bétonner	v.t. 用混凝土建造
polluer	v.t. 污染
commentateur, trice	n. 评论者
prosélytisme	n.m. 劝人入教的热忱、发展新教徒的热忱
prendre A pour B	把 A 误认为 B
composante	n.f. 构成部分

II Texte

Les prophètes de « l'après-Covid », qui prédisaient un monde plus comme avant sur le plan touristique, semblent pour le moment s'être trompés avec le retour massif des touristes dans les aéroports ou sur les plages. De quoi relancer, en parallèle, la touristophobie, qui désigne l'aversion vis-à-vis du tourisme et des touristes. En effet, celle-ci apparaît inhérente au tourisme, et ce depuis bien longtemps. Dès 1842, le dictionnaire de l'Académie française en proposait la définition suivante dans son Complément du dictionnaire de l'Académie française : « Il se dit des voyageurs qui ne parcourent des pays étrangers que par curiosité ou désœuvrement, qui font une espèce de tournée dans des pays habituellement visités par leurs

compatriotes. Il se dit surtout des voyageurs anglais en France, en Suisse et en Italie. Cette locution a été empruntée à la langue anglaise ».

Au XIXe siècle, Victor Hugo explique en 1843 que « bientôt Biarritz mettra des rampes à ses dunes, des escaliers à ses précipices, des kiosques à ses rochers, des bancs à ses grottes. Alors Biarritz ne sera plus Biarritz ; ce sera quelque chose de décoloré et de bâtard comme Dieppe et Ostende ». L'histoire lui aura finalement donné tort... Plus tard, d'autres intellectuels nous amuseront de leurs bons mots sur le tourisme, tel l'académicien Jean Mistler (1897-1988) qui écrit : « Le tourisme est l'industrie qui consiste à transporter des gens qui seraient mieux chez eux, dans des endroits qui seraient mieux sans eux. »

Cette vision péjorative du touriste a déteint plus largement, par exemple dans le monde universitaire. Que cache cette stigmatisation ? Dès les premiers temps du tourisme, s'est mise en place l'opposition entre le « touriste », moutonnier et de plus en plus soumis à une industrie qui ne proposerait que des illusions, et le « voyageur » qui parcourait les destinations en toute conscience. Cette longue tradition de moquerie voire de haine à l'égard de ces « idiots du voyage » reste très vivace.

Par exemple, l'enquête trimestrielle « suivi de la demande touristique » de TNS Sofres, qui a remplacé l'« enquête vacances » de l'Insee en 2004, propose une liste formatée d'activités relevant de catégories artificielles et nobles, telles que les « activités sportives » ou « culturelles », ignorant les « boules », l'« apéro », le bronzage, la sieste, le barbecue ou le karaoké, qui ne semblent ainsi pas dignes d'intérêt. C'est une façon de hiérarchiser les ressorts du tourisme, en louant la découverte et en dénigrant le repos, le jeu ou le shopping.

Quoique phénomène de société depuis longtemps, le « tourisme de masse » tient lieu de repoussoir afin de valoriser des formes touristiques qui sont plus dans l'air du temps, tel

l'écotourisme. Même les destinations les plus fréquentées cherchent à s'en détacher ! Dévastatrices et grégaires, les foules touristiques sont raillées lorsqu'elles s'engagent sur les autoroutes embouteillées lors des départs en vacances ou sur les plages bondées des stations touristiques aux loisirs préfabriqués, car, dans notre imaginaire, « Le peuple est en haut et la foule est en bas », comme l'écrivait Victor Hugo. On peut rester perplexe sur le dénigrement de la masse alors qu'il correspond à une démocratisation.

La Côte d'Azur, qui attire toujours des millions de touristes chaque année, est souvent l'objet de critiques d'horizons variés. Ainsi, pour expliquer l'évolution du sens du mot mythe, le dictionnaire Nathan de la mythologie gréco-romaine fait appel à la Côte d'Azur en opposant « le “mythe” de la Côte d'Azur (criques à l'eau limpide bordées de pinèdes où chantent les cigales) à sa réalité bétonnée et polluée ».

On peut ne pas apprécier Benidorm ou Surfers Paradise, leur fréquentation prouve que ce rejet n'est pas universel et que le tourisme n'est pas forcément un rejet de la ville. Trop de commentateurs du tourisme font du prosélytisme et prennent leurs désirs pour des réalités. N'oublierait-on pas que le tourisme est devenu une composante essentielle du bonheur dans nos sociétés ?

“后新冠疫情”时代的先知们曾预言旅游业将和之前别无两样，目前随着大量游客回到机场和海滩他们似乎搞错了。这同时重新激起了“旅游恐惧症”，也就是指对旅游业和游客的厌恶情绪。事实上，旅游恐惧症是旅游业所固有的，并且已经存在很长一段时间了。早在 1842 年，《法兰西学术院辞典》就在其补充词条中提出了该名词的以下定义：该词指的是那些仅仅出于好奇或无所事事而出国旅行的人，他们到本国人常去的国家旅行。尤其指的是那些到法国、瑞士和意大利旅行的英国人。这个表达是从英语中借用过来的。”

19世纪，维克多·雨果在1843年表示：“很快，比亚里茨市将在沙丘上支起栏杆，在悬崖上凿出台阶，在峭壁上建起亭子，在洞穴里安放长凳。那么比亚里茨将不再是比亚里茨；它将成为像迪耶普和奥斯坦德那样褪去光彩和毫不协调的城市。”最终，历史证明他是错的……后来，其他知识分子也会用他们关于旅游的金句逗乐我们，正如法兰西学术院院士 Jean Mistler 于1897-1988年间写道：“旅游业是一个将待在家里更舒适的人运送到一些没有他们会更好的地方的产业。”

这种对游客的负面看法早已广泛传播，比如在学术界。这种谴责背后隐藏着什么？从旅游业发展早期开始，“游客”和“旅行者”之间的对立就已经形成了。“游客”随波逐流、越来越沉迷于只营造幻觉的旅游业，而“旅行者”则真心想游览各个目的地。这种嘲笑甚至仇恨“旅行白痴”由来已久的传统根深蒂固。

例如，索福瑞集团的季度调查“旅游需求跟踪”，在2004年取代了法国国家统计与经济研究所的“假期调查”，提供了一份统一的活动清单，都是人为组织的、高大上的活动，如“体育活动”或“文化活动”，而忽略了像“滚球”、“品酒”、晒太阳、午睡、户外烧烤或卡拉OK等活动，这些活动似乎不值得关注。这是一种对旅游动机进行等级划分的方式，推崇探索精神，贬低休息、游戏或购物。

尽管“大众旅游”这种社会现象存在已久，但它只起到了衬托的作用，从而凸显了其他更符合时代潮流的旅游形式的价值，如生态旅游。甚至旅游胜地也力图与大众旅游划清界限！游客具有破坏性和群居性，无论是假期出游挤上拥堵的高速公路，还是来到配有人造娱乐设施的旅游胜地中拥挤的沙滩，游客们都会遭到嘲笑。因为在我们的观念中，正如维克多·雨果所写的那样，“人民在高处，人群在低处”。我们可以不理解大众的贬低，但这种贬低确实是一种普遍的现象。

每年吸引数百万游客的蓝色海岸，经常饱受不同视角的批评。因此，为了解释“神秘”一词的含义演变，希腊罗马神话字典Nathan字典以蓝色海岸为例，将“蓝色海岸的‘神

秘’（河流形成的小潭，潭水清澈透底、潭边松林环绕、林中蝉鸣声声）与现实进行了对比，现实中蓝色海岸则是由混凝土浇筑、受到污染”。

我们可以不喜欢贝尼多姆或者冲浪者天堂，但游客频频到访证明这种讨厌不是普遍性的以及旅游不完全遭到城市的厌恶。太多的旅游业评论家热衷于说服人们认同自己的观点，并把将自己的主观看法误认为客观事实。我们还记得旅游已经成为人类社会中幸福的一个重要组成部分吗？