**FR02SP19 EXAMEN ORAL I**

**VERSION ETUDIANT**

***Regardez la vidéo et lisez la transcription.***  *Cherchez les mots que vous ne connaissez pas dans un dictionnaire.*

*Le jour de l’examen, apportez ce texte avec vous. Votre professeur vous posera des questions sur le texte et sur la vidéo. Soyez prêt à répondre aux questions.*

*La fiche qui est avec ces documents est la grille que votre professeur va utiliser pour vous évaluer votre présentation. Il n’est pas nécessaire de l’imprimer.*

**1/ Vidéo :**

4 conseils pour rester en bonne santé

<https://www.dailymotion.com/video/x4w451q>

**2/ Transcription :**

-Dr Gaëtan Brouillard bonjour.

-Bonjour.

-Vous êtes médecin à Montréal au Canada. Vous êtes spécialisé dans le traitement de la douleur chronique mais aussi dans tout ce qui est prévention des maladies. Vous publiez un livre : Notre médecin intérieur : tout ce qui peut nous guérir sans médicaments. Quels sont les conseils que vous avez à nous donner pour rester en bonne santé ? Allez-y, quatre conseils.

-Quatre conseils, bon. Euh, la première chose c’est, en somme c’est ce qu’on appelle le mode de vie, et actuellement … c’est souvent des choses que l’on connaît mais qu’on n’applique pas encore. Par exemple on parle beaucoup, beaucoup d’alimentation et actuellement on sait que l’alimentation est quasi un médicament. Il y a des aliments que l’on peut prendre véritablement pour garder la bonne santé.

-Par exemple ?

-Ben par exemple on peut penser … ce qu’on appelle les substances grasses, donc ça c’est un revirement complet actuellement. On a dit depuis les années 70, le gras il faut le bannir parce qu’on prend du poids, mais c’est tout à fait l’inverse. On s’est aperçu qu’en bannissant le gras on a eu plus de maladies cardiaques que jamais, plus de diabète et plus même de ce que j’appellerais les maladies aussi neuro dégénératives, par exemples toutes les démences, Alzheimer. Et pourquoi ? C’est qu’on a simplement, on a laissé le gras, et on a continué à manger, et on a pris plus de sucre, et le problème est arrivé avec le sucre. Les études le démontrent …

-Donc le premier conseil si je vous résume …

-Couper le sucre !

-Couper le sucre.

-Deuxième ?

-Manger un peu plus de bon gras. Pourquoi ? Parce que le bon gras c’est encore quelque chose qui nourrit votre cerveau. Le cerveau, c’est 80% de gras et d’eau.

-Un troisième conseil ?

-Un troisième conseil c’est la gestion du stress. Ah oui. Le stress, mais là ce n’est pas quelque chose qui se passe entre les 2 oreilles. C’est quelque chose qui a des empreintes et qui descend très profondément dans toutes nos cellules. Et on dit actuellement que le stress est un tueur silencieux. Parce que …

-Troisième point donc gérer son stress.

-Et quatrième point donc, l’exercice, utiliser les escaliers le plus souvent possible, marcher. Ce que j’aime bien ici à Paris c’est que la plupart des gens se déplacent … ici on marche plus souvent que chez nous. Chez nous on a tellement d’espace que la voiture est garée juste devant la porte à chaque fois

-Et avec tout ça on devrait réussir à rester en bonne santé.

-Ah oui …