



INSTITUT SUPERIEUR DES SCIENCES, DE TECHNOLOGIE ET DE COMMERCE

ACCORD DE CREATION N°12/0366/MINESUP DU 16 AUG 2012 / AUTORISATION D'OUVERTURE N°12/0370/MINESUP DU 16 AUG 2012

ANNEE ACADEMIQUE 2017 / 2018

EXAMEN DU PREMIER SEMESTRE

Matière : EXPRESSION FRANCAISE

Spécialité : TC2

DUREE : 3h

Enseignante : Mme YOUNBI

Il est un des principaux facteurs de risque du mode de vie actuel. Avec l'avènement de la société industrielle, le travail musculaire du paysan et de l'artisan avait fait place à celui de l'ouvrier d'usine, la machine remplaçant pour une part l'effort musculaire. Avec la révolution de l'informatique et de l'Internet, les tâches de surveillance l'emportent sur le travail physique. L'homme moderne, passe la plus grande part de son temps, assis devant son écran d'ordinateur, comme il l'est à table, dans les transports, ou, le soir, devant sa télévision. Or, notre corps, conçu pour le mouvement (les muscles représentent 50% du poids du corps) a besoin d'exercice.

* Paradoxalement, alors que l'effort musculaire diminue, l'alimentation de l'homme moderne est de plus en plus riche.

Les conséquences qui en résultent sont gravement dommageables à notre santé :

- ☐ Les articulations se rouillent, faute de mouvement ;
- ☐ Les masses musculaires ont tendance à s'atrophier ;
- ☐ L'ostéoporose, c'est à dire la décalcification osseuse, s'installe.

Au cours d'une visite au Centre d'Etudes Spatiales de Sencctudy, aux U.S.A., j'ai pu constater que le risque de santé majeur du vol en apesanteur des cosmonautes résidait dans la décalcification des os.

- ☐ Il en va de même pour l'immobilisation prolongée.

L'alimentation trop riche par rapport à des dépenses énergétiques réduites a pour conséquence de favoriser la surcharge pondérale, l'accumulation de graisses dans le sang et les tissus, le diabète, l'hypertension artérielle, l'athérosclérose.

- ☐ La fatigue musculaire fait place à la fatigue nerveuse, conduisant à l'usage d'excitants nocifs : tabac, alcool, café en excès. Le stress conduit à l'abus des tranquillisants, et les difficultés du sommeil à l'emploi répété des somnifères.

Le meilleur remède réside bien entendu dans la pratique de l'exercice physique.

Pour être efficace, celui-ci doit être régulier, voire quotidien. Les bienfaits d'un exercice physique régulier sont multiples :

- ☐ Il permet de lutter contre l'ankylose et l'ostéoporose et contribue au développement musculaire harmonieux.
- ☐ Il permet de brûler l'excès de graisses et de sucre qui encombre notre organisme, réduit le surpoids en remplaçant une partie de la masse graisseuse par une musculature de bonne qualité. En brûlant les graisses du sang, il abaisse le taux du « mauvais » cholestérol et augmente celui du « bon » cholestérol, protecteur de nos artères. Il contribue ainsi à retarder la sclérose artérielle.
- ☐ Il augmente le débit cardiaque et régularise la tension artérielle : le cœur est d'abord un muscle.
- ☐ Il est un facteur essentiel de bonne santé respiratoire. L'exercice augmente la ventilation et la circulation dans les bronches et les poumons. Il est l'un des meilleurs moyens d'assurer un bon drainage des sécrétions bronchiques et sinusiennes, et de lutter contre l'obstruction nasale si fréquente chez ceux qui passent la plus grande partie de leur temps dans des pièces

trop chauffées, trop sèches, parfois enfumées, tout en mangeant à l'excès sans « bouger » leur corps.

☐ Il assure un meilleur équilibre nerveux, aide à lutter contre le stress et à se libérer de l'excitation nocive procurée par le tabac à l'alcool ; il facilite un sommeil de bonne qualité, notamment le sommeil profond et réparateur.

☐ Il stimule l'immunité anti-infectieuse et s'accompagne d'une augmentation des lymphocytes et des granulocytes, ainsi que de l'interleukine, médiateur chimique de la stimulation des cellules immunitaires.

Dr René Flurin, *Conseils pour la santé*, 2001.

QUESTIONS

A- COMPRÉHENSION DE TEXTE / (4pts)

- 1- De quoi parle le texte ? Justifiez votre réponse à l'aide de deux indices tirés du texte. 2pts
- 2- Qu'est-ce qui dans la vie actuelle favorise l'inactivité physique? 1pt
- 3- Quelles sont les conséquences (02) de cette inactivité sur la santé ? 1pt

B- LANGUE / (6pts)

- 1- Expliquez les mots et expressions suivants : l'homme moderne – gravement dommageables – surcharge pondérale – un bon drainage. 2pts
- 2- Soit la phrase : « Il stimule l'immunité anti-infectieuse et s'accompagne d'une augmentation des lymphocytes et des granulocytes ». Relève les verbes contenus dans cette phrase. A quel temps sont-ils conjugués ? 2pts
- 3- Relevez dans le texte : un adjectif qualificatif attribut du sujet ; un adverbe de manière. 2pts

C- RÉSUMÉ (5pts)

Ce texte a environ 545 mots. Vous en ferez un résumé de 136 mots. Une marge de 10% en plus ou en moins sera tolérée. Vous indiquerez le nombre de mots utilisés à la fin de votre résumé.

D- EXPRESSION ÉCRITE / (5pts)

Dans un développement bien organisé, dites nous quelles sont les causes et les conséquences de l'absence du sport sur la santé. Par ailleurs, donnez quelques avantages que le sport procure pour notre bien-être.