

# SANTÉ – Fiche 1

## Partie 1

### COMPRÉHENSION DE L'ORAL

**Exercice 1. Lisez les questions. Écoutez le document puis répondez.**

1. Jacqueline a fait du qi gong.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

2. Quand on fait du qi gong, on bouge moins.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

3. L'urban training est un sport d'équipe.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

4. L'inscription à l'urban training est chère.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

5. Il faut être très expérimenté pour faire de l'urban training.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

6. L'urban training demande un équipement spécial.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

7. Il faut boire au moins un litre d'eau pendant la séance.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

8. Les mouvements s'effectuent en fonction de l'environnement urbain.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

9. La séance dure environ une heure.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

10. Une séance comporte 4 étapes.

☐ Vrai

☐ Faux

☐ On ne sait pas

**Exercice 2. Écoutez le document puis répondez. (Plusieurs réponses possibles)**

**1. Madame Bonnefoy va chez le médecin :**

☐ parce qu'elle dort mal

☐ pour lui demander des médicaments

☐ parce qu'elle se sent fatigué

☐ parce qu'elle a toujours envie de dormir

**2. Madame Bonnefoy :**

☐ explique au médecin ce qu'est la luminothérapie

☐ demande des précisions sur la luminothérapie

☐ voudrait essayer la luminothérapie

☐ voudrait aller dans un centre de luminothérapie

**3. Madame Bonnefoy :**

☐ manque d'appétit

☐ souffre de dépression saisonnière

☐ souffre de la maladie du sommeil

☐ souffre d'empoisonnement par les médicaments

**4. Cette maladie est fréquente :**

☐ au Mozambique

☐ en Amérique

☐ au Mexique

☐ dans les pays nordiques

**5. La luminothérapie est efficace parce qu'elle :**

☐ simule le soleil

☐ complète les médicaments

☐ n'agit pas sur le sommeil

☐ réduit le manque de soleil

**6. La luminothérapie nécessite une lampe :**

☐ de 500 lux minimum

☐ de 1500 lux minimum

☐ placée à 40 cm de la personne

☐ avec des filtres contre les mauvais rayons

## Partie 2

### COMPRÉHENSION DES ÉCRITS

#### Exercice 1

Répondez aux questions, en cochant la bonne réponse ou en écrivant l'information demandée.

Vous êtes en France pour les vacances. Vous souhaitez vous inscrire à une activité sportive avec vos amis sachant que:

- Pierre veut faire une activité de groupe;
- Emilie adore nager
- Kilian n'est libre que deux jours dans la semaine;
- Vous recherchez une activité pour 4 semaines
- Votre budget est de 80 euros.

Vous lisez ces quatre annonces dans les dépliants de l'Office de tourisme.

Nage synchronisée en piscine	La Maison de la mer propose des cours de Plongée Sous-marine
<p>Vous voulez pratiquer une activité sportive en groupe? Vous êtes un bon nageur ? N'hésitez plus, inscrivez-vous à notre cours de nage synchronisée. Vous y apprendrez à faire des figures en groupe de 6 à 10. Ce programme vise l'apprentissage de la nage synchronisée dans un contexte progressif et dans le but de présenter un petit spectacle. L'activité se déroule dans une piscine chauffée à 22°C tous les lundis et mercredis.</p> <p><b>Durée du cours</b> : 60 jours  <b>Tarif</b> : 80 euros</p>	<p>Découvrez les splendeurs de l'océan! Inscrivez-vous à un cours individuel de plongée, accompagné par un moniteur hautement qualifié. Le cours est organisé en six séances, sur 30 jours. Il commence en piscine les lundis soir pendant trois semaines puis se prolonge par deux sorties en mer.</p> <p><b>Tarif</b> : 350 euros (matériel non inclus)  Contactez la Maison de la mer pour plus d'information.</p>
SUR LA VAGUE Cours de ski nautique	A.S Water-Polo Club
<p>Sur la vague est une école de ski nautique pour les skieurs de débutants à avancés. Nous vous offrons des cours privés pour une durée de 2 à 8 semaines. Le matériel est compris dans le prix.</p> <p><b>Programme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cours théorique sur la sécurité.</li> <li>- Cours pratiques dans le parcours maritime.</li> <li>- Séances de coaching pour les professionnels.</li> </ul> <p><b>Tarifs</b></p> <p>Cours unique: 40 euros/h  2 semaines*: 150 euros  1 mois*: 280 euros  2 mois*: 550 euros  *Fréquence de 2 cours par semaine</p>	<p>Bonjour à tous et bienvenus sur le site de AS Water Polo Club. Profitez des vacances pour découvrir ce sport à mi-chemin entre la natation, le rugby et le handball!</p> <p>Les entraînements ont lieu tous les jours de la semaine de 18 h à 20 h et sont d'une durée de 2 à 4 semaines (tarif: 210 euros).</p> <p><b>Autre formule possible</b>  1 séance par semaine pendant un mois  <b>Tarif</b>: 75 euros</p> <p>N'hésitez pas à nous Contacter pour avoir plus d'informations.</p> <p>Nous sommes ouverts / jours sur 7, sauf en été, 5 jours sur 7.</p>



	Nage synchronisée		Plongée Sous-marine		Ski nautique		Water-Polo	
	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
<b>Sport collectif</b>								
<b>Nager</b>								
<b>Disponibilité</b>								
<b>Durée</b>								
<b>Budget</b>								

Vous choisissez : \_\_\_\_\_

## Exercice 2

### LA FRANCE N'EST PAS ÉPARGNÉE PAR LE « BURN-OUT »

Quand ils arrivent dans le cabinet du médecin, ces patients disent pratiquement toujours la même chose. “Docteur, je suis vidé. Je n'en peux plus...” Sans force et sans toujours trop savoir ce qui leur arrive. “Chez les personnes atteintes de burn-out, c'est quelque chose de très frappant: ce sentiment d'être vidé, comme consumé de l'intérieur”, constate le docteur François Samain généraliste à Paris.

D'origine anglo-saxonne, ce terme de *burn-out* s'est peu à peu imposé en France. Une sorte “d'épuisement professionnel” décrit pour la première fois dans les années 1970 par un psychiatre américain, Herbert Freudenberger. “Il avait comparé ce syndrome à un immeuble incendié, dont il ne restait plus que la façade mais entièrement brûlé de l'intérieur”, explique le docteur Baurmann. Un burn-out n'est pas une simple dépression. En général, son diagnostic est établi à partir de trois grandes caractéristiques. “Le premier signe est un épuisement professionnel qui va bien au-delà d'une simple fatigue. Le deuxième est le développement d'une certaine dépersonnalisation face au travail. Enfin, on retrouve chez les personnes concernées un très fort sentiment de non-accomplissement et de perte de sens par rapport à ce qu'elles doivent accomplir”, détaille Philippe Douillet, chargé de mission à l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail.

Dans un réflexe d'auto-défense, la victime d'un burn-out va souvent développer un certain désengagement parfois teinté de cynisme. “Comme il n'y a plus les moyens de répondre aux exigences de son travail, l'individu va développer un certain nombre d'idées négatives. Un professeur, par exemple, va décréter que tous ses étudiants sont des imbéciles, ce qui, va rendre toutes leurs demandes illégitimes. Et lui permettre de trouver un prétexte pour ne plus avoir à y répondre”, explique Didier Truchot, professeur de psychologie sociale du travail et de la santé à l'université de Franche-Comté à Besançon.

[...] “En règle générale, le premier outil thérapeutique est l'arrêt de travail. C'est important que la personne accepte l'idée qu'elle doit s'arrêter pour une durée plus ou moins longue. Ensuite, on peut être amené à prescrire des antidépresseurs pour une période limitée. Cela peut aider les patients, en particulier ceux pour lesquels ne plus aller travailler tous les jours peut se révéler très anxiogène”, explique le docteur Baumann, qui accompagne souvent cette prise en charge d'une psychothérapie. Comme ses confrères, il souligne qu'il faut aussi et surtout engager avec la personne une réflexion sur son travail et sur les changements à mettre en œuvre pour qu'elle puisse y retourner sans se remettre en danger. Cette tâche n'est évidemment pas simple et dépasse bien souvent les capacités d'action des

soignants. Tous le disent, en particulier les médecins du travail: soigner le burn-out, c'est aussi s'interroger sur les mutations d'un monde du travail où la recherche des gains de productivité fait peser une pression parfois poussée jusqu'à l'absurde. "Le plus terrible, c'est ce sentiment de perte de sens face au travail", constate Odile Chapuis, membre du Collectif des médecins du travail de Bourg-en-Bresse.

"Dans beaucoup de maisons de retraite, par exemple, la situation est catastrophique, assure-t-elle. De plus en plus y règnent des exigences de rentabilité assez délirantes. On chronomètre les soignants, on leur dit : "Une douche, ce n'est plus six minutes mais quatre minutes." Comment voulez-vous que ceux qui ont choisi ce métier parce qu'ils aimaient les personnes âgées ne deviennent pas dingues..."

Pierre Bienvault, *La Croix*, 1/12/2011

- **Lisez le document ci-dessus, puis répondez aux questions suivantes :**

**1. Le thème de ce document est:**

- ☐ la dépression
- ☐ l'épuisement
- ☐ le dépaysement

**2. Quels sont les trois grandes caractéristiques du burn-out?**

---

---

**3. Le professeur décrète que ses étudiants sont des imbéciles. Pourquoi?**

---

---

**4. La thérapie du burn-out est avant tout l'arrêt de travail, mais aussi:**

- ☐ les antidouleurs
- ☐ les antimalheurs
- ☐ les antidépresseurs

**5. Pourquoi faut-il s'interroger sur les mutations du monde du travail? Justifiez votre réponse en citant une phrase du texte.**

---

---

**6. La situation catastrophique dans les maisons de retraite est due:**

- ☐ à la stabilité
- ☐ à la rentabilité
- ☐ à l'anxiété

### **Partie 3**

## **PRODUCTION ORALE**

#### ▪ **EXERCICE EN INTERACTION** (3 à 4 min)

##### **Sujet 1.**

Vous désirez aller à l'université pour devenir psychologue. Votre mère estime que ce choix est risqué car il sera difficile pour vous de trouver du travail. Vous essayez de la convaincre pour pouvoir suivre votre cursus universitaire préféré. *L'examineur joue le rôle de votre mère.*

##### **Sujet 2.**

Vous voudriez déménager, car une usine de produit chimique vient d'installer dans votre quartier. Vous avez appris qu'un appartement mieux situé se libérerait prochainement. Vous téléphonez à l'agence immobilière pour avoir plus d'informations et la possibilité de le visiter prochainement. *L'examineur joue le rôle de l'employé de l'agence immobilière.*

### **Partie 4**

## **PRODUCTION ÉCRITE**

#### ▪ **ESSAI**

Certains pensent qu'il faut interdire le tabac dans les lieux publics. Les autres critiquent que cette interdiction est une violation de la liberté personnelle. Qu'en pensez-vous? Vous exposerez vos arguments de manière détaillée et cohérente en citant des exemples précis. (160 à 180 mots)

