

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА «ФРАНЦУЗСКАЯ ФИЛОЛОГИЯ»

A partir des textes

Методические рекомендации
по практике устной и письменной речи
для студентов 4–5 курсов филологического факультета
специальности 031001 - Филология

КУРГАН 2011

Кафедра: «Французская филология»

Составители: канд. пед. наук, доцент О.А.Казенас,
ст. преподаватель О.Н. Горева

Утверждены на заседании кафедры 3 марта 2011 г.

Рекомендованы методическим советом университета 22 марта 2011 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические рекомендации предназначены для студентов 4–5 курсов, изучающих французский язык как основной или как второй иностранный язык.

В пособии представлены аутентичные тексты (некоторые из них частично адаптированы) из периодической печати Франции, направленные на формирование навыков устной и письменной речи студентов. Тексты содержат либо тематический словарь, либо разнообразные лексические и грамматические упражнения, цель которых формирование и развитие лингвистических способностей обучающихся. Некоторые тексты сопровождаются переводными упражнениями: поиск иноязычных эквивалентов, перевод фраз.

Конечной целью работы с текстами является резюмирование их содержания на французском языке (в устной или письменной формах) или подготовка устного высказывания по изучаемой теме.

TABLE DE MATIERES

PROTECTION DE LA NATURE

Vocabulaire

L'harmonie de l'homme avec la nature est-elle possible ?

Centrales à la casse

PROBLEMES DE LA JEUNESSE

Devenir adulte est plus compliqué pour les jeunes d'aujourd'hui

PROBLEMES DE LA SANTE

L'activité physique et ses bienfaits

SIDA : L'épouvantail du SIDA

Se soigner seul avec l'aide des médecin

Les addictions : sous le signe du plaisir

PROTECTION DE LA NATURE

Vocabulaire

Pollution de l'air

Загрязнение воздуха

air_m vicié, pollué

*aménager des pistes cyclables, des rues piétonnes,
des espaces verts*

*assurer une plus grande pureté de l'air
avoir des effets graves sur les écosystèmes*

*comprendre les effets de la circulation automobile
sur la pollution atmosphérique
contribuer à la propagation de la pollution
atmosphérique dans le monde
contribuer à l'accumulation des gaz à effet de
serre (le dioxyde de carbone CO₂, le méthane
CH₄, l'oxyde nitreux N₂O, le dioxyde de soufre
SO₂, l'ozone troposphérique O₃)
contribuer à l'amplitude du trou d'ozone*

*contribuer à l'appauvrissement de la stratosphère
en ozone
contribuer à l'effet de serre*

загрязненный воздух

устанавливать велосипедные полосы,
пешеходные улицы, обустраивать
озелененные зоны

обеспечивать большую чистоту воздуха
оказывать опасные воздействия на
экосистемы

осознавать, что автомобильное
движение загрязняет атмосферу
способствовать распространению
атмосферного загрязнения планеты
способствовать скоплению газов,
приводящих к парниковому эффекту
(двуокись углерода, метан, оксид натрия,
двуокись серы, озон)

способствовать расширению озоновой
дыры

способствовать уменьшению озона в
стратосфере

способствовать парниковому эффекту

<i>contribuer à l'élévation du niveau des mers liée au changement climatique</i>	способствовать повышению уровня морей из-за изменения климата
<i>contribuer à, mener à ...</i>	способствовать, вести к ...
<i>contribuer au réchauffement du climat</i>	способствовать потеплению климата
<i>développer des transports peu polluants (le transport fluvial, le rail, les voitures électriques)</i>	развивать мало загрязняющий транспорт (<i>речной, железнодорожный, электрические автомобили</i>)
<i>être responsable du dérèglement climatique en cours</i>	быть ответственным за происходящие климатические изменения
<i>faciliter les trajets à pied et à vélo</i>	облегчать передвижение пешком и на велосипеде
<i>instaurer les normes sévères d'émission de polluants</i>	устанавливать строгие нормы по выбросу загрязняющих веществ
<i>irriter les yeux et les bronches</i>	раздражать глаза и бронхи
<i>mesurer, surveiller, améliorer la qualité de l'air</i>	измерять, следить за, улучшать качество воздуха
<i>mettre un masque protecteur spécial</i>	надевать специальную защитную маску
<i>modifier l'atmosphère de la planète</i>	изменять климат планеты
<i>perturber le système immunitaire</i>	нарушать иммунную систему
<i>poser un filtre sur le pot (le tuyau) d'échappement de la voiture</i>	установить фильтр на выхлопную трубу машины
<i>prévenir les multiples effets nocifs, néfastes de la pollution atmosphérique sur la santé</i>	предупреждать многочисленные вредные, пагубные воздействия атмосферного загрязнения на здоровье
<i>privilégier les transports en commun</i>	отдавать предпочтение общественному транспорту
<i>provoquer (polluant m cancérigène) des cancers cutanés et du poumon, des dermatites, des maladies respiratoires (asthme m) et cardiovasculaires</i>	вызывать (<i>канцерогены</i>) раковые заболевания кожи и легких, дерматиты, болезни дыхательных путей (<i>астму</i>) и сердечнососудистые заболевания
<i>réduire la teneur en soufre et en plomb des combustibles</i>	сокращать содержание серы и свинца в горючем
<i>réduire l'utilisation de certains combustibles</i>	ограничивать использование некоторых видов горючего
<i>rejeter, émettre des gaz d'échappement, du gaz carbonique, des particules fines</i>	выбрасывать в воздух выхлопные газы, углекислый газ, мелкие частицы
<i>relever les liens entre les pics de pollution et l'augmentation de la mortalité et des hospitalisations pour des symptômes pulmonaires</i>	устанавливать зависимость между пиками загрязнения и ростом смертности, а также госпитализацией из-за легочных заболеваний
<i>tenir en compte la présence dans l'atmosphère des polluants liés à la circulation automobile</i>	учитывать наличие в атмосфере загрязняющих веществ из-за движения автомобилей
<i>utiliser des carburants alternatifs (le gaz naturel)</i>	использовать альтернативное топливо

<i>ou des biocarburants (un gazole avec du diester issu du colza)</i>	(природный газ) или биотопливо (дизельное топливо с диестером на основе рапса)
---	--

Pollution de l'eau **Загрязнение воды**

<i>adopter des mesures contraignantes à l'égard des navires sous-normes</i>	принимать принудительные меры в отношении судов, несоответствующих нормам
<i>contrôler les eaux de consommation, de baignade, de piscine</i>	контролировать питьевую воду, воду пляжей и бассейнов
<i>déverser / recevoir des eaux usées</i>	выливать / получать использованную воду
<i>eau contaminée par des polluants</i>	вода, зараженная загрязняющими веществами
<i>eau douce</i>	пресная вода
<i>eau</i> f	вода
<i>eau polluée par les métaux, les produits azotés et phosphores</i>	вода, загрязненная металлами, азото- и фосфорсодержащими веществами
<i>eau potable</i>	питьевая вода
<i>eaux usées (effluent m urbain)</i>	сточные воды (<i>городские сточные воды</i>)
<i>élaborer la politique d'assainissement du milieu marin et du littoral</i>	вырабатывать политику оздоровления морских вод и побережья
<i>élaborer les schémas de gestion des eaux</i>	создавать графики управления за расходами воды
<i>épurer les effluents susceptibles de parvenir dans le milieu marin</i>	очищать сточные воды до их попадания в морскую среду
<i>installer des stations d'épuration, de traitement de l'eau potable et des réseaux d'assainissement</i>	устанавливать очистительные станции питьевой воды и очистительные сооружения
<i>marée</i> f <i>noire</i>	разлив нефти в прибрежной полосе
<i>participer techniquement et financièrement à l'aménagement rationnel des ressources en eau</i>	участвовать технически и финансово в рациональном использовании водных ресурсов
<i>problème m d'une alimentation suffisante en eau pour les usagers domestiques et industriels</i>	трудность, задача снабжения водой в достаточном количестве бытовых и промышленных потребителей
<i>protéger la population au niveau de la qualité des eaux</i>	защищать население в плане качества воды
<i>se préoccuper de la gestion de la quantité des eaux</i>	заботиться о распределении воды

Pollution des sols **Загрязнение почвы**

<i>bannir l'usage des pesticides</i>	запретить использование пестицидов
<i>couche arable</i>	пахотный слой
<i>employer des méthodes respectant les équilibres naturels</i>	использовать методы, поддерживающие природное равновесие
<i>enfouir les déchets dans la terre</i>	закапывать отходы в землю
<i>enlever les sols contaminés</i>	снимать зараженные слои земли
<i>feuilles ^{fb} en décomposition</i>	гниющие листья
<i>humus ^m [-ys]</i>	перегной, гумус
<i>laisser les déchets à la surface</i>	оставлять отходы на поверхности
<i>nuire aux végétaux freiner la croissance des plantes</i>	сдерживать рост растений, вредить растительности
<i>perdre la productivité</i>	терять продуктивность
<i>pratiquer la rotation des cultures afin d'entretenir durablement la fertilité des sols</i>	использовать севооборот, чтобы дольше сохранить плодородность почв
<i>recourir aux pesticides (insecticides, herbicides, fongicides) et engrais chimiques de synthèse pour réduire les pertes de récoltes</i>	прибегать к использованию пестицидов (<i>от насекомых, сорной травы, грибов</i>) и синтетических химических удобрений, чтобы снизить потери урожая
<i>salinisation_f</i>	загрязнение
<i>se dégrader à la suite du surpâturage</i>	портиться вследствие интенсивного выпаса скота
<i>se transformer en désert à la suite des perturbations graves (la désertification)</i>	превращаться в пустыню вследствие серьезных повреждений (превращение в пустыню)
<i>sol ^m</i>	почва
<i>sol aride</i>	засушливая почва
<i>sol contaminé</i>	зараженная почва
<i>sol exposé à l'érosion</i>	не защищенная от эрозии почва
<i>sol fertile</i>	плодородная почва
<i>sol improductif</i>	бесплодная почва
<i>utiliser des engrais verts</i>	использовать биоудобрения

Déchets et résidus **Отходы и отбросы**

<i>déchets ^{m pl}</i>	отходы
<i>déchets ménagers (rejets ^{m pl} ménagers, ordures ménagères)</i>	хозяйственные отходы

Défense de la nature

Защита природы

<i>assurer la diversité des espèces</i>	обеспечивать разнообразие видов
<i>assurer la protection de la nature</i>	обеспечивать защиту природы
<i>assurer la qualité de l'environnement</i>	обеспечивать качество окружающей среды
<i>assurer la réduction des pollutions</i>	обеспечивать сокращение загрязнений
<i>assurer la suppression des nuisances</i>	обеспечивать устранение вредных последствий загрязнения
<i>assurer le bien-être des animaux</i>	обеспечивать благополучное существование животных
<i>assurer une mise en œuvre rigoureuse des accords internationaux</i>	обеспечивать неукоснительное выполнение международных соглашений
<i>assurer...</i>	обеспечивать...
<i>avoir des impacts néfastes sur les eaux de surface et souterraines</i>	оказывать губительное воздействие на поверхностные и подземные воды
<i>collecter, récupérer, évacuer</i>	собирать, вывозить
<i>comprendre les dangers liés à la prolifération des armes nucléaires</i>	понимать опасность, связанную с распространением ядерного оружия
<i>considérer les risques liés aux OGM (organismes génétiquement modifiés)</i>	принимать во внимание риск, связанный с генетически измененными организмами
<i>contrôler les rejets industriels</i>	контролировать промышленные выбросы
<i>créer des réseaux d'espaces protégés</i>	создавать заповедные зоны
<i>déchets d'automobiles</i>	автомобильные отходы
<i>déchets encombrants</i>	крупногабаритные отходы
<i>déchets industriels</i>	промышленные отходы
<i>déchets nocifs</i>	вредные отходы
<i>déchets polluants</i>	загрязняющие отходы
<i>déchets putrescibles</i>	отходы, подверженные гниению
<i>déchets radioactifs</i>	радиоактивные отходы
<i>déchets rejetés par une installation (rejet m des déchets)</i>	отходы, выброшенные установкой (выброс отходов)
<i>développer des investissements</i>	развивать инвестиции
<i>développer les énergies renouvelables et le nucléaire</i>	развивать возобновляемые виды энергии и ядерную энергетику
<i>élaborer des politiques face à des problèmes écologiques</i>	разрабатывать политические программы по экологическим проблемам
<i>empêcher la migration des produits toxiques vers les sols et les nappes phréatiques</i>	мешать перемещению токсичных веществ в земли и подземные воды
<i>être entraîné par l'eau dans les lacs et cours d'eau</i>	выноситься водой в озера и водоёмы
<i>être immergé dans la mer</i>	быть захороненным в море

<i>éviter une surexploitation des ressources naturelles</i>	избегать чрезмерного использования природных ресурсов
<i>faire respecter les réglementations internationales</i>	заставлять следовать международным правилам
<i>gérer les ressources écologiques à l'échelle planétaire</i>	управлять экологическими ресурсами на планетарном уровне
<i>incinérer</i>	сжигать
<i>lutter contre</i>	бороться против
<i>lutter contre la chasse baleinière et le massacre de baleine</i>	бороться против охоты на китов и китобойного промысла
<i>lutter contre la déforestation</i>	бороться против вырубki леса
<i>lutter contre la dégradation de la nature</i>	бороться против разрушения природы
<i>lutter contre la destruction, la détérioration du cadre naturel</i>	бороться против разрушения природной среды
<i>lutter contre la disparition de la biodiversité des océans et des ressources marines</i>	бороться против исчезновения биоразнообразия океанов и морских ресурсов
<i>lutter contre la pollution due à l'amiante</i>	бороться против загрязнения асбестом
<i>lutter contre le dépérissement des forêts</i>	бороться против гибели лесов
<i>lutter contre le rejet des substances chimiques</i>	бороться против выброса химических веществ
<i>lutter contre l'enlaidissement des paysages</i>	бороться против обезображивания пейзажей
<i>lutter pour la préservation de l'environnement</i>	бороться за сохранение окружающей среды
<i>ménager les énergies fossiles : le gaz, le charbon, le pétrole</i>	беречь полезные ископаемые: газ, уголь, нефть
<i>mettre en décharge</i>	вывозить на свалку
<i>nécessiter / subir un traitement spécial</i>	требовать / подвергаться специальной обработке
<i>protection de la faune, des espèces animales</i>	защита фауны, животных видов
<i>protection de la flore, des espèces végétales</i>	защита флоры, растительных видов
<i>protection des espaces, des sites naturels</i>	защита природных пространств и ландшафтов
<i>protection des forêts primaires</i>	защита палеозойских лесов
<i>protection des océans</i>	защита океанов
<i>protection des parcs nationaux et régionaux</i>	защита национальных и региональных парков
<i>protection des réserves naturelles</i>	защита природных заповедников
<i>protection du milieu naturel</i>	защита природной среды
<i>protection, défense,</i>	защита
<i>protéger, défendre, préserver, sauvegarder la nature</i>	оберегать, защищать, охранять природу
<i>recycler</i>	вторично перерабатывать
<i>réintroduire les espèces en voie de disparition</i>	восстанавливать исчезающие виды
<i>rendre inoffensifs pour la population et</i>	делать безвредным для населения и

<i>l'environnement</i>	окружающей среды
<i>s'accumuler</i>	накапливаться
<i>sensibiliser le public</i>	привлекать внимание публики
<i>stocker dans un endroit spécialisé</i>	сохранять в специальных местах
<i>transformer radicalement nos rapports à l'environnement</i>	радикально изменять наше отношение к окружающей среде
<i>trier</i>	сортировать

Phrases à traduire

1. С конца 14 века в Англии предпринимаются меры против загрязнения воздуха и воды, а в 1700 году состоялся первый процесс (un procès) против мануфактуры по производству сулемы (un chlorure de mercure). – 2. В 1853 году действия, предпринимаемые различными писателями и журналистами Барбизонской школы, привели (aboutir à) к созданию охраняемой зоны в лесу Фонтебле. – 3. Рост промышленного производства породил серьезные последствия, наносящие вред окружающей среде. – 4. Появляются экологические движения, альтернативные группы, выступления против ядерного оружия, создаются специальные министерства. – 5. В 90-е гг. 20 столетия международное сообщество начинает заниматься экологическими проблемами и организует многочисленные конференции. – 6. Конвенция, касающаяся биологического разнообразия, которую не подписали США, предусматривает защиту лесов, которые обеспечивают обновление значительной части атмосферного кислорода. – 7. Однако группа ученых, из которых 52 являются лауреатами Нобелевской премии (dont 52 prix Nobel), подписывают воззвание, которое расценивает экологию как «неразумную идеологию», противостоящую научному и промышленному прогрессу, вредящую экономическому развитию. – 8. В 1995 году, в Берлине, конференция, созванная по инициативе ООН, призывает к сокращению выбросов углекислого газа, но такие страны, как США и Япония, отказываются следовать по этому пути (s'engager dans cette voie). -9. В 80-е, 90-е годы значительно повысился риск аварий, связанных с химическим производством. – 10. Ресурсы Земли не безграничны. -11. В развитых индустриальных странах экономический подъем и постоянное увеличение числа жителей значительно изменили окружающую среду. -12. Вода, которую мы используем, содержит токсичные вещества. -13. Чтобы победить загрязнение воды, стараются ограничить химические выбросы заводов и использования инсектицидов. -14. Атмосфера, благодаря которой мы можем жить на Земле, очень хрупкая и нестабильная. -15. Облака и атмосфера возвращают Земле некоторое количество тепла Солнца. -16. Это «парниковый эффект», без которого средняя температура воздуха была бы -15 °, и земля была бы слишком холодной, чтобы быть обитаемой. – 17. Но возрастание жары может спровоцировать таяние полярных льдов и повышение уровня морей. -18. Если не обращать на это внимание, то повышение температуры будет иметь серьезные последствия. -19. Климатические и растительные зоны изменят свое место, изменится распределение осадков, и ситуация с продуктами питания изменится к худшему во всем мире.

TEXTES

L'HARMONIE DE L'HOMME AVEC LA NATURE EST-ELLE POSSIBLE ?

Vocabulaire du texte

<i>l'abattage des forêts</i>	вырубка лесов
<i>l'extension des déserts</i>	распространение пустынь
<i>les conséquences éventuelles</i>	возможные последствия
<i>améliorer l'environnement</i>	улучшать окружающую среду
<i>concernant les mesures</i>	касающийся мер
<i>l'assaut des déserts</i>	наступление пустыни
<i>l'usine sidérurgique</i>	металлургический завод
<i>l'ingérence</i>	вмешательство
<i>prendre des proportions et</i>	
<i>des dimensions menaçantes</i>	принимать угрожающие размеры
<i>préserver le visage de notre planète</i>	сохранять лицо нашей планеты
<i>l'épuration des eaux</i>	очистка воды
<i>le dépoussiérage</i>	пылеулавливание
<i>prévoir les mesures indispensables</i>	предусматривать необходимые меры
<i>causer un préjudice</i>	наносить ущерб
<i>la prolifération des déchets toxiques</i>	быстрый рост ядовитых отходов
<i>la déforestation</i>	исчезновение лесов
<i>le dérèglement du climat</i>	изменение климата
<i>l'effet de serre</i>	парниковый эффект
<i>l'extinction</i>	вымирание
<i>l'urbanisation à outrance</i>	чрезмерная урбанизация
<i>la pollution de l'environnement</i>	загрязнение окружающей среды
<i>la pérennité de la vie</i>	постоянство жизни
<i>respecter des engagements</i>	выполнять обязательства
<i>enrayer</i>	приостанавливать, замедлять
<i>la conservation de la biodiversité</i>	сохранение биологического разнообразия
<i>la solution du problème</i>	решение проблемы
<i>le traitements des déchets</i>	переработка отходов

A l'heure actuelle, l'avenir de notre planète, notre maison à tous, inspire des craintes profondes.

Erosion des sols, avancée des déserts, déforestation massive, pluies acides, surexploitations des fonds marins, trous dans la couche d'ozone, dérèglement du climat, fonte des glaces, effet de serre, extinction de milliers d'espèces animales et végétales, prolifération des déchets toxiques, urbanisation à outrance, triomphe de l'automobile... La liste est longue et accablante des maux dont souffrent notre planète et ses habitants.

La pollution de l'océan – les savants ont calculé qu'on y déversait chaque année près de 2 millions de tonnes de produits pétroliers – nuit à l'industrie de la pêche de tous les états. L'abattage des forêts tropicales, principale source d'oxygénation de

l'atmosphère du globe, prend des proportions menaçantes. Le sort de la Méditerranée, sur les rives de laquelle plus de 250 millions d'hommes, et dans laquelle 140 000 fabriques et usines déversent chaque année leurs déchets industriels est préoccupant. Certains savants prédisent la mort biologique de la Méditerranée d'ici cinquante ans. Dans le monde entier, l'extension des déserts acquiert des dimensions menaçantes à cause d'une utilisation irrationnelle des forêts, de la salinité des sols et de la pollution de l'environnement. Au sud du Sahara, le désert avance à raison de plus de cent mille hectares par an.

Les essais de divers types d'armes et d'abord des armes nucléaires causent un préjudice très grave, peut-être même irréparable à la nature.

Tout semble indiquer que nous sommes arrivés à un point de non-retour. La santé des êtres humains et la pérennité de la vie sur la planète est en jeu.

De nombreux savants proposent des actions globales en vue d'utiliser rationnellement les ressources et de préserver le visage de notre planète. Les savants de notre pays prennent une part active à la solution de ce problème à l'échelle internationale. Ils affirment que des rapports plus harmonieux de l'homme avec la nature sont possibles et indispensables. La révolution scientifique et technique a offert et offre beaucoup de possibilités pour résoudre les problèmes engendrés par l'ingérence de l'homme dans la nature. Grâce au progrès technique, une technologie produisant peu de résidus peut être introduite dans l'industrie, ce qui permet d'utiliser les ressources naturelles d'une manière complexe et économe. La science prévoit mieux maintenant les conséquences éventuelles que peut avoir l'activité économique de l'homme.

En Russie, la nécessité de protéger et d'améliorer l'environnement est évidente. La protection de la nature est garantie par les lois sur la santé publique, sur le sous-sol, sur les forêts, les eaux, les terres, sur la protection de l'air atmosphérique et sur la protection de la flore et de la faune. Les arrêts adoptés par le gouvernement concernant les mesures pour la protection de l'environnement et une meilleure utilisation des ressources naturelles posent d'une façon précise la question du contrôle de l'environnement.

Sous le jour de ces arrêts, l'Etat accorde pour la protection de la nature des crédits. Ces ressources servent en premier lieu à construire des systèmes d'épuration des eaux, de l'air pour l'exploitation et les réparations des ouvrages de protection des forêts, des poissons, etc.

Mais un pays à lui seul, quelque puissant qu'il soit, ne peut pas résoudre le problème de la protection de notre planète. La coopération internationale, les efforts communs de tous les peuples sont indispensables.

On organise des conférences sur la protection de la nature à des niveaux élevés. Dans le cadre du programme de l'ONU pour l'environnement on organise des cours pour les cadres des pays en voie de développement sur les problèmes de la lutte contre l'assaut des déserts. On étudie la mise en valeur des terres arides. Des programmes de coopération contre la pollution des usines chimiques, sidérurgiques, microbiologiques et des entreprises de métallurgie non-ferreuse, de construction automobile, d'aluminium sont à l'étude et se réalisent.

Ainsi, le caractère global des problèmes de la protection de l'environnement suppose aussi des efforts globaux pour les résoudre. Il y a plus de soixante ans l'académicien Vernadski écrivait : « L'homme a réellement compris pour la première fois qu'il est un habitant de la planète et qu'il peut – qu'il doit – penser et agir non seulement

en tant qu'individu, au sein de la famille ou du clan, de l'Etat ou de leur Union, mais à l'échelle de la planète... »

Signe encourageante, la prise de conscience « verte » progresse rapidement depuis le début des années 90, notamment en France. L'idée que la Terre, patrimoine commun et bien vital de l'humanité, est fragile et périssable, commence à s'imposer, et avec elle, l'évidence des changements dans les esprits et les pratiques que cela implique. La France a pris un certain nombre d'initiatives et de mesures dans les domaines de l'énergie, des transports, du traitement des déchets, de la conservation des paysages et de la biodiversité, afin de respecter ses engagements vis-à-vis de la communauté internationale. Des efforts à poursuivre et à amplifier. Beaucoup reste à faire pour enrayer le cours des choses et chacun est concerné, citoyens, usagers, gouvernants et industriels des pays développés en tête.

Exercices d'après le texte

1. Traduisez les mots et les expressions suivants, apprenez-les :

<i>souffrir de qch</i>	<i>résoudre le problème</i>
<i>servir à faire qch</i>	<i>prendre une part active à qch</i>

2. Trouvez des équivalents français :

выбрасывать нефтепродукты	засоленность почвы
источник снабжение кислородом	причиненный вред
в международном масштабе	наносить вред
выбрасывать промышленные отходы	испытания
вызванные вмешательством человека	засушливые земли
технология, производящая мало отходов	
постановления, принятые правительством	
предприятия цветной металлургии	
нерациональное использование	

3. Donnez les mots de la même famille

menaçant	un renforcement
la responsabilité	l'épuration
préoccuper	un essai
l'utilisation	la protection
définir	encourageant

4. Faites entrer les mots suivants dans de courts contextes :

Causer, une échelle (à l'échelle de), la raison (avoir raison, à raison de), la grâce (grâce à), être en jeu.

CENTRALES A LA CASSE

Exercice de prononciation

- une centrale, une centrale nucléaire, comment, alimenter, un vétérane, une agence, une agence internationale, lancer, trentaine, un démantèlement
- une ventilation, une question, un paillason, un abandon, un béton, une obligation, un démontage, un combustible, fonctionner
- une vingtaine, un incendie, moins, ainsi, simplifier

Lorsqu'une centrale nucléaire est définitivement arrêtée, il n'est pas question de mettre la clé sous le paillason et de la laisser à l'abandon. Ces tas de ferraille et de béton sont encore beaucoup trop dangereux. Comment s'en débarrasser ? A quel prix, et où mettre les cadavres ?

La durée de vie d'un réacteur nucléaire est d'une bonne vingtaine d'années ; le double, s'il a été ménagé et particulièrement bien soigné. Or, si la majorité des quelques 40 réacteurs qui alimentent en électricité une partie de la planète sont nés au cours de la dernière décennie, une douzaine au moins fonctionnent déjà depuis plus de vingt-cinq ans. Sans compter toutes les petites unités de recherches qui, elles, sont à bout de course, sinon à bout de souffle (plus d'une centaine ont dépassé les vingt ans de bons et loyaux services). Il est donc grand temps de se préoccuper de l'avenir de tous ces vétérans.

L'Agence internationale de l'énergie atomique prévoit qu'à partir de l'an 2000, 40 à 50 gros réacteurs, ainsi qu'une bonne dizaine d'installations nucléaires diverses, devront être déclassés chaque année dans le monde. La France, pour sa part, qui s'est lancée dans un programme électro-nucléaire extrêmement ambitieux, se verra dans l'obligation de fermer annuellement trois ou quatre grosse unités.

Aujourd'hui, 135 sites nucléaires ont été déjà fermés, dont une trentaine en France. Il s'agit d'installations de la première génération, comprenant surtout, comme nous venons de le dire, des petits réacteurs de recherche. Aucun gros réacteur, à ce jour, n'a encore été démantelé, si bien que l'on n'a aucune expérience en ce domaine.

Lorsqu'une centrale nucléaire a cessé de fonctionner, la première question qui se pose est : que va-t-on faire de cette construction inutile qui n'est désormais ni plus ni moins qu'un gros déchet radioactif ? Faut-il la laisser sur le site, ou bien la raser et transporter les restes ailleurs ?

L'Agence internationale de l'énergie atomique, dont le siège est à Vienne, s'est intéressée, elle, aux modalités de fermeture d'une centrale nucléaire, définissant trois niveaux de démantèlement, selon l'importance des démontages effectués.

Dans un premier temps, on retire le combustible du coeur et on débarrasse la centrale de tous les produits et matériels nécessaires à l'exploitation. Pour réduire les risques d'incendie, on simplifie les circuits électriques maintenus pour l'éclairage, la ventilation, les contrôles, etc. Enfin, on isole du mieux que l'on peut la partie la plus radioactive, c'est-à-dire, en fait, tout le circuit primaire (la cuve du réacteur, le générateur de vapeur, les pompes, etc.). En gros, l'aspect du site ne change pas.

40 ans après, lors de la phase II, on supprime les bâtiments annexes. On essaie de confiner isolément les différentes pièces à l'intérieur du bâtiment du réacteur. Pour cela, on sectionne les tuyauteries qui relient ces différentes pièces entre elles et on rebouche les parties sectionnées en les mettant sous dépression. On allège l'installation des pièces

plus petites et moins faciles à confiner. En gros, on réduit et on simplifie l'ensemble à surveiller.

100 ans plus tard, la phase III correspond à la disparition totale de l'installation. Le site ne nécessitera plus aucune surveillance, à moins qu'il s'agisse d'un centre sur lequel s'exercent encore des activités nucléaires. Il sera alors possible d'enterrer la cuve du réacteur, qui est la partie la plus radioactive, dans un puits de béton.

C'est ce qu'envisage de faire l'EDF.

D'après «Science et Vie»

Exercices d'après le texte

1. Après avoir lu le texte, vérifiez si vous avez bien compris le contenu :

1. La durée de vie d'un réacteur nucléaire est d'une trentaine d'années.
2. L'Agence internationale de l'énergie atomique prévoit qu'à partir de l'an 2000, 40 à 50 réacteurs devront être déclassés chaque année.
3. Plusieurs gros réacteurs ont été déjà fermés et démantelés.
4. L'Agence internationale de l'énergie atomique prévoit 4 niveaux de démantèlement.
5. Dans un premier temps, l'aspect du site ne changera pas.
6. Lors de la deuxième phase, il sera possible d'enterrer la cuve du réacteur.
7. Lors de la troisième phase, on supprime les bâtiments annexes.

2. Trouvez des équivalents français aux mots et aux groupes de mots ci-dessous :

атомная электростанция, речь не идет о, бросить на произвол судьбы, груды железок и бетона, избавляться от чего-л., продолжительность жизни, не считая, на последнем издыхании, побеспокоиться о будущем, ядерная установка, демонтаж, радиоактивные отходы, изъять горючее, снизить риск возгорания, электрическая сеть, ядерный котел, уничтожить вспомогательные здания, бетонный колодец.

3. Trouvez des équivalents russes aux expressions du texte:

mettre la clé sous le paillason	laisser à l'abandon
être à bout de course	être à bout de souffle
il est grand temps	centrale à la casse
faire du mieux que l'on peut	

4. un tas de = grande quantité, grand nombre (de choses)

a) Traduisez du français en russe :

un tas de détails inutiles s'intéresser à des tas de choses

Il se lança dans des tas de commentaires.

J'ai ainsi eu, au cours de ma vie, des tas de contacts avec des tas de gens sérieux (St.-Exupéry).

b) Traduisez du russe en français :

Он нам задал множество вопросов. - Я увидел на его рабочем столе множество писем. - Вы сделали очень много ошибок в диктанте. - Он дал мне множество советов. - Врач прописал мне множество лекарств.

5. Traduisez en employant le lexique du texte:

Мы посетили хорошо оборудованную ядерную станцию. – Демонтаж станции предполагается производить в три этапа. – Некоторые ученые предлагают стереть с лица земли эти станции. – С целью уменьшения риска пожара было предложено упростить схему электроцепи. – Эти реакторы обеспечивают электричеством всю страну. – Многие здания в этом районе заброшены. – Самое время поговорить о безопасности захоронения ядерных отходов. – Было сделано все возможное, чтобы предотвратить катастрофу.

Traduisez les mots et les expressions suivants :

à l'échelle de la planète ; accumulation d'armements d'extermination massive ; assainir la production ; au sein de ; concernant les mesures ; dans le cadre du Programme ; produire peu de résidus ; des armes nucléaires ; des déchets solides ; des entreprises de métallurgie non-ferreuse ; des essais de divers types d'armes ; des matières premières ; des réserves ; des terres arides ; déverser des produits pétroliers ; empoisonner le sol et l'eau ; engendré par l'ingérence de l'homme ; être à l'étude ; être coupable de qch ; être doté d'équipements anti-pollutions ; indispensable ; l'accroissement des déchets industriels ; l'action pernicieuse de l'homme sur ... ; l'assaut des déserts ; l'épuration ; l'industrie de la pêche ; l'usine sidérurgique ; la conquête de l'espace cosmique ; la création des bases militaires ; la dégradation de la biosphère ; le dépoussiérage ; la destruction des conditions naturelles de vie ; la pollution de l'environnement ; la révolution scientifique et technique ; la salinité des sols ; la solution d'un problème ; le dépôt de déchets nuisibles et délétères ; le saccage de la nature ; le sort de notre terre ; les arrêtés adoptés par le gouvernement ; les conséquences éventuelles ; les réparations des ouvrages de protection ; les ressources naturelles ; préoccuper les savants ; réconcilier l'homme et son environnement ; rejeter dans l'air des substances toxiques ; supposer des efforts globaux ; un essai ; un préjudice ; un renforcement ; utiliser rationnellement les ressources.

Traduisez les mots et les expressions suivants :

борьба против наступления пустыни; быть в опасности; в международном масштабе; внедрение новых технологий; возможные последствия; вредить промышленности; выбрасывать нефтепродукты; выбрасывать промышленные отходы; вырубка лесов; глобальный характер проблемы; загрязнение; засоленность почвы; засушливые земли; защита животных; использовать богатства страны; испытание ядерного оружия; источник снабжения кислородом; исчезновение флоры и фауны; красота и богатство природы; металлургический завод; многочисленные опасности; мусор; нерациональное использование; область загрязнения; оздоровить производство; отравлять почву и воду; очистка; очистка воды; питьевая вода; постановления, принятые правительством; предвидеть необходимые меры; предприятие цветной металлургии; предсказать; применение новых материалов; примерить человека и окружающую его среду; причиненный вред; причинять, вызывать; производить мало отходов; разум, довод; расточительство; расширение; расширение пустыни; ремонт защитных устройств; сохранить лицо нашей планеты; судьба; сырье; твердые отходы; технология, производящая мало отходов; угрожающие размеры; угроза; улучшить

окружающую среду; ускорение научно-технического прогресса; экологический кризис.

Texte

LE RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE
***L'essentiel pour comprendre le phénomène du réchauffement global,
son origine et ses risques***

Qu'est-ce-que le réchauffement climatique ?

On l'appelle aussi réchauffement planétaire ou réchauffement global. C'est le phénomène d'augmentation de la température des océans et de l'atmosphère terrestre, à l'échelle mondiale et sur plusieurs années. On l'observe plus particulièrement sur ces 25 dernières années. Pour la majorité des scientifiques, ce réchauffement est dû en priorité à l'homme.

Le climat de la Terre a traversé naturellement plusieurs cycles de réchauffement et de refroidissement planétaire durant les 400 000 dernières années. Le cycle est le suivant : réchauffement brutal, période chaude puis refroidissement progressif et ère glaciaire. A la fin de la glaciation, ça se réchauffe à nouveau et le cycle redémarre.

Seulement voilà, aujourd'hui ces cycles naturels seraient bouleversés par l'homme et ses activités.

On dispose de thermomètres précis et fiables depuis 1860. A partir des données recueillies on se rend compte que la température moyenne de l'air au niveau du sol a augmenté d'un demi degré Celsius environ depuis le début du 20ème siècle, et les records de chaleur sont tous concentrés dans les années récentes. D'après ce que l'on sait du climat dans le passé, les scientifiques seraient en majorité d'accord pour imputer cette augmentation aux émissions de gaz à effet de serre venant de l'activité humaine : ozone, dioxyde de carbone et méthane. Ils viennent principalement du transport, de l'industrie, de l'agriculture, de la production et de la transformation de l'énergie et du traitement des déchets.

Tout d'abord intéressons-nous à l'effet de serre. Prenons une serre de jardinier : c'est un bâtiment couvert de vitres, conçu pour laisser passer la lumière du soleil, et pour empêcher la chaleur qui se forme à l'intérieur de s'échapper trop vite vers l'extérieur.

Il existe dans notre atmosphère des gaz qui jouent pour la planète le même rôle que les vitres de la serre. Ils laissent venir la lumière du soleil jusqu'à nous et empêchent l'énergie solaire de repartir trop vite vers l'espace.

Les deux gaz à effet de serre les plus importants sont donc parfaitement naturels et présents depuis longtemps dans notre atmosphère : il s'agit de la vapeur d'eau et du gaz carbonique, aussi appelé dioxyde de carbone.

Sans l'effet de serre, il ferait en moyenne -15 à -18 degrés sur Terre plutôt que 15 degrés ! C'est donc un phénomène bénéfique et essentiel à notre existence. Le danger vient de l'augmentation de la concentration de ces gaz dans l'atmosphère, qui fait varier le climat et est à l'origine du réchauffement climatique.

Quels sont les dangers ?

Les conséquences du réchauffement climatique sont l'augmentation de la concentration de dioxyde de carbone, l'élévation des températures (les projections des scientifiques s'échelonnent entre + 1 et + 6 degrés !) et la montée du niveau des océans et des mers. Il est aujourd'hui difficile de lister avec précision tous les effets à long terme mais on pense que dans les siècles à venir il y aura un risque accru de déforestation, de tempêtes, de sécheresses ou d'inondations, une modification de l'écosystème (apparition et disparition d'espèces de la faune et de la flore), et cela selon les régions du globe et le nombre de degrés d'augmentation de la température globale.

L'un des effets déjà existant est donc la montée des océans. Voici un exemple concret avec Tuvalu, un archipel polynésien de 9 îles habitées par 11 000 personnes : selon les calculs des scientifiques, ces îlots dont l'altitude ne dépasse pas 3 mètres au-dessus de la mer devraient être engloutis dans une cinquantaine d'années.

En parallèle, on peut noter que l'activité humaine a multiplié les phénomènes hostiles : pollutions dues à des accidents industriels, désertification, déforestation... Faudra-t-il créer un jour un statut d'éco-réfugié ? En tous cas, le Conseil intergouvernemental sur les changements climatiques (IPCC) de l'Organisation Météorologique Mondiale estime qu'en 2050, les réfugiés de l'environnement seront 150 millions. Ils fuiront principalement l'érosion des sols et la hausse du niveau des océans.

www.tv5.org

Test

1. Qu'est-ce que l'effet de serre ?
 - un phénomène naturel;
 - une réaction chimique;
 - une avancée technologique.
2. Les ampoules à basse consommation ont une consommation jusqu'à combien de fois moins importante qu'une ampoule à incandescence ?
 - 2 fois;
 - 5 fois;
 - 3 fois.
3. Laquelle de ces activités humaines n'est pas à l'origine de la production d'un gaz à effet de serre ?
 - la fabrication de l'aluminium;
 - la culture du riz;
 - les grands rassemblements festifs.
4. Quelle est la quantité de ressources préservées avec le recyclage d'1 tonne de briques alimentaires ?
 - 1,98 tonnes de bois;
 - 250 kg de sable;

- o 10 m³ de pétrole.
5. Quelle est la température idéale à conserver dans les pièces à vivre ?
- o 21° C;
 - o 19° C;
 - o 18° C.
6. Les pots de yaourt contrairement aux bouteilles en plastique ne sont pas recyclés, pourquoi ?
- o Ils sont trop légers;
 - o Ils contiennent du sucre;
 - o Ils sont trop résistants.
7. Qu'est-ce qui consomme de 300 à 500 kWh par an sans rien produire en échange ?
- o Lampadaires des jardins publics;
 - o Appareils photo numériques;
 - o Veilles d'appareils électriques.
8. Où a eu lieu le 1^{er} Sommet de la Terre ?
- o Rio de Janeiro;
 - o Genève;
 - o Johannesburg.
9. Qu'est-ce qu'une voiture hybride ?
- o Une voiture de dernière génération;
 - o Un véhicule à 2 moteurs;
 - o Une voiture capable de rouler sous l'eau.
10. En 2007 quel prix international a récompensé l'homme politique américain Al Gore ?
- o Prix Goldman pour l'environnement;
 - o Prix Nobel de la Paix;
 - o Prix Nobel alternatif.

www.tv5.org

Texte

L'OURAL DU SUD ET SES PROBLEMES ECOLOGIQUES

LE DÉVELOPPEMENT de la technique, la construction des usines et le développement des grandes villes exercent une grande influence sur la nature. L'Oural est un puissant bastion de notre pays. L'industrie lourde y est concentrée. Le problème

de l'écologie dans notre ville est le problème d'actualité. L'ensemble du territoire ouralien est touché par la pollution. C'est la région de Tcheliabinsk qui en souffre le plus. Tcheliabinsk est un des plus grands centres industriels de la Russie, concentrant un grand nombre d'usines : usine métallurgique, usine de tracteurs, tuyauterie, usine de colorants et de vernis, zinguerie, usine d'électrodes, etc. Celles-ci rejettent les gaz nocifs dans l'air comme dans l'eau. Les eaux des rivières sont aussi salies par les ordures de la ville. Les voitures dans les rues et les avions dans le ciel sont à présent la principale source de pollution de l'air. C'est pourquoi nous savons bien ce que c'est que le *smog*. Parmi les habitants de notre ville beaucoup sont asthmatiques.

À la pollution de l'air et de l'eau s'ajoutent la pollution des aliments et la pollution sonore. Les agriculteurs emploient des produits chimiques que l'on retrouve dans les aliments. Les sources de nuisance sonore sont de plus en plus nombreuses et de plus en plus fortes.

Un autre problème est celui des déchets solides : ordures ménagères, carcasses de voiture, emballages et déchets radioactifs. Les problèmes sont liés aux conditions de collecte, de destruction, du stockage ou du traitement. Il faut construire des usines d'incinération d'ordures.

Nous voudrions que notre terre ouralienne puisse nourrir nos enfants et que l'air de notre région soit respirable. C'est pourquoi nous voulons rappeler à tous ce qu'est *Mayak* et que *Mayak* n'est pas un cas isolé.

A la fin des années 40, à 80 km au nord de Tcheliabinsk a été construit *Mayak*, combinat chimique, complexe militaire atomique ayant pour objectif de rattraper l'Amérique dans la course à l'atome. Pour créer la première bombe atomique russe on avait besoin de plutonium qui n'existe pas dans la nature. Il s'agit d'un élément artificiel transuranien fabriqué par l'homme dans la région, l'Oural du Sud étant riche en minerais de l'uranium

Accidents graves

Depuis, trois importants accidents ont irradié cette région, une vaste zone de 50 à 60 km. Près de 500 000 personnes ont souffert par la suite de ces catastrophes successives, victimes de radiation 20 fois plus forte que celle de Tchernobyl. En 1957 à Koutchoum a eu lieu un grave accident dans un dépôt de déchets radioactifs. La cuve qui a explosé contenait 160 m³ de déchets hautement radioactifs en solution liquide. Deux millions de curies ont été projetés à l'extérieur. Une vaste zone de 50 à 100 km de diamètre a été entièrement dévastée. Elle est désormais inhabitable et interdite. Le nuage radioactif long de 300 km s'est répandu sur un territoire de 23 000 km² (217 localités avec le nombre de population 27 000 personnes). Il a touché les régions de Sverdlovsk, Tioumen, Kourgan. En 1959, s'y est produit de nouveau « un mystérieux accident » (Y. Daniel). À la suite de ces catastrophes, 10 200 habitants ont été évacués.

L'une des sources essentielles de pollution est la rivière Tetcha, qui serpente paresseusement entre les bouleaux. Elle est appelée « la rivière de la mort » parce qu'elle fait naître des monstres. 76 millions de mètres cubes de liquides radioactifs ont été déversés directement dans la Tetcha, contaminant gravement 28 000 riverains, dont les villageois de Mouslumovo. Quant à la rivière, elle demeure interdite à l'usage sur 200 km. Mais rien n'empêche les enfants de venir se baigner en été, ni les pêcheurs d'attraper de gros poissons qu'ils vendent en ville sans en préciser la provenance.

Mais le pire est ailleurs. On a rejeté des déchets liquidiens de moyenne activité dans les lacs Staroé Boloto et Karatchaï. Les rives du lac Karatchaï sont depuis longtemps mortelles. Ce lac est une autre poubelle nucléaire. 150 millions de curies s'y sont trouvés asséchés. On y a enregistré jusqu'à 60 röntgens à l'heure de radioactivité. Ceux qui doivent s'en approcher ne le font que revêtus de costumes spéciaux de protection. Aujourd'hui, sous le lac Karatchaï 5 millions de m³ d'eau contaminée ont entrepris une lente migration vers les lacs alimentant en eau potable la capitale régionale Tcheliabinsk (1.2 million d'habitants). Le Karatchaï est une véritable et dramatique catastrophe écologique.

Les Verts se révoltent

Il existe aujourd'hui beaucoup de mouvements et partis (*Fonds mondial pour la nature, Les Amis de la Terre, Nature et Vie, Jeunes et Nature, Greenpeace, l'Union internationale pour la conservation de la nature, les Verts, etc.*) qui luttent pour la protection de l'environnement.

On ne trouve pas d'indifférents parmi les Ouraliens. Ce qui nous inquiète à présent, c'est le problème des déchets, même des déchets européens qui doivent être expédiés en Oural du Sud. Certains déchets devront être surveillés pendant des siècles, car ils seront encore longtemps une menace pour les générations futures. Il faut les stocker dans les sites les plus sûrs. Il s'agit de la «domestication» complète de l'énergie nucléaire. *«Les Russes maîtrisent pourtant les techniques de vitrification. Une usine de Mayak a déjà vitrifié un quart des déchets de ce site » (La Recherche, N° 301)*. Mais un des inconvénients de la vitrification est l'ignorance qu'on a de la résistance du verre dans la durée. De plus, le verre transmet mal la chaleur : sans une très bonne réfrigération des blocs vitrifiés, ils peuvent se dévitrifier.

Chaque habitant de notre région doit faire tout son possible pour défendre les animaux, la forêt, pour protéger la terre, l'air, l'eau. Il faut que chaque habitant fasse tout pour que les gens puissent vivre en paix et profiter de la terre.

*Tatiana Jarkova
professeur de français
à l'Université pédagogique de Tcheliabinsk
La langue française, 2001, N° 17.*

PROBLEMES DE LA JEUNESSE

Texte

LA JEUNESSE ET SES PROBLEMES

Les problèmes, dont les jeunes parlent, auxquels ils s'intéressent, sont nombreux : la vie de tous les jours, les études, la façon de passer leur temps libre, les projets d'avenir, les relations entre les garçons et les filles, les relations entre parents et leurs enfants etc.

C'est très connu que les relations entre parents et leurs jeunes enfants sont très agitées. C'est à cause de la présence des hormones, qui changent les corps des enfants en les corps adultes. Alors ils sont très importants et les parents doivent être très patients. C'est le temps des disputes, parce que les jeunes commencent à penser de soi-même, à créer

leurs propres opinions. Ils veulent souvent sortir avec leurs amis, ils portent les vêtements qu'ils trouvent beaux, ils vivent de sa façon etc. Mais les parents ne sont pas d'accord. Ils veulent préserver leurs enfants de tout mal. Ce sont les problèmes de générations, l'éternel problème.

Un autre problème, c'est le choix d'une profession et alors le choix de l'école ou l'universitaire. Pour quelqu'un ce n'est pas difficile de choisir, mais y être admis c'est difficile pour tous. Si on n'est pas admis, on commence à travailler, mais ce serait problématique à cause du chômage augmenté. Alors beaucoup de jeunes partent à l'étranger pour apprendre la langue, obtenir les expériences, gagner de l'argent etc. Les hommes, le plus, ils doivent passer un an et demi au service militaire, mais dans quelques ans ce sera passé.

Les relations entre les garçons et les filles ont beaucoup changé ces trente dernières années. La mixité s'est généralisée dans les écoles, et la révolution sexuelle y est entrée. L'image de chaque sexe s'est modifiée aux yeux de l'autre. On a l'habitude de sortir ensemble en groupes, entre copains, filles et garçons, et les rapports sont très libres. La galanterie traditionnelle est oubliée. Chacun paye sa part, une fille peut inviter un garçon. Le garçon ne laisse plus forcément passer la fille la première pour entrer et ne l'aide pas systématiquement à revêtir son manteau. L'éducation des garçons et des filles, se rapprochent de plus en plus – par exemple les coiffures unisexes, les vêtements. L'apparition du sida dans nos sociétés a limité la liberté des pratiques sexuelles.

Un autre problème, qui est très actuel, c'est la drogue. Ce sont les jeunes, qui se droguent le plus et surtout dans les villes, parce qu'il y a plus de places où on peut l'acheter.

Pourquoi les jeunes? Parce que dans les vies courantes ils ne sont pas contents et ils désirent les impressions extraordinaires. Et la drogue les donne et offre les solutions faciles. Mais pas pour tout le temps. L'abandon tardif de la drogue et alors la toxicomanie, ce n'est pas le danger unique, ce sont encore les maladies comme le sida ou la jaunisse.

Texte

DEVENIR ADULTE EST PLUS COMPLIQUE POUR LES JEUNES D'AUJOURD'HUI

Entretien avec Olivier Galland (CNRS)

Comment est née et a évolué la notion de jeunesse en Occident ? Quel rapport entretient la société française avec ses jeunes ? Qu'est-ce qui caractérise ces nouvelles générations ? Comment entre-t-on dans l'âge adulte de nos jours en France ? Entretien avec le spécialiste Olivier Galland, directeur de recherche au Centre national de la recherche scientifique (CNRS).

Label France : *Vos travaux nous rappellent que la jeunesse n'a pas toujours été distinguée des autres âges - enfance et âge adulte -, et qu'elle ne l'est pas, aujourd'hui encore, dans certaines sociétés traditionnelles. Quand la jeunesse est-elle apparue comme une catégorie sociale et culturelle ?*

Olivier Galland : De même que pour l'enfance, la naissance du sentiment de l'identité juvénile résulte d'une évolution sociale et culturelle en Europe. L'invention de

la jeunesse, en tant que catégorie de pensée, est liée à l'émergence de l'individu et de l'intimité familiale comme valeur, ainsi qu'à l'idée, développée par la philosophie des Lumières, que l'éducation peut permettre à la personne de sortir de sa condition sociale d'origine. Après avoir représenté essentiellement une période d'attente et d'inaccomplissement, la jeunesse devient, au XVIIIe siècle, l'âge de l'éducation et de la préparation à la condition adulte.

LF : *Quelles ont été les grandes étapes, dans les sciences humaines, des progrès dans la compréhension de cet âge particulier ?*

OG : Les premiers qui ont essayé de produire une construction scientifique de cette période de la vie sont, bien sûr, les psychologues. En France, Pierre Mendousse a été, au début du XXe siècle, le premier psychologue de l'adolescence. L'adolescence est conçue comme cet âge de crise et de réorganisation de la personnalité qui suit la puberté. Elle est vue comme une seconde naissance, comme un processus de maturation psychologique et sexuelle.

C'est beaucoup plus tard, au début des années 1940, qu'apparaissent les approches sociologiques de la jeunesse. Elles coïncident avec la massification de la scolarisation qui constitue en nouveau groupe toute une classe d'âge.

Après la guerre s'ouvre une période d'analyse culturaliste, avec les études d'Edgar Morin, qui a été un peu le découvreur du fait juvénile en France, après l'explosion, dans les années 1960, de la culture «jeunes» et des mouvements étudiants. La jeunesse est alors essentiellement analysée comme une sous-culture spécifique. Avec un certain bon sens, j'aborde la jeunesse comme un passage entre d'autres âges de la vie, comme une portion du cycle de vie, et plus seulement comme une sous-culture isolée du reste de la société ou comme un enjeu purement idéologique.

Les questions sociologiques qui se posent alors sont de savoir comment est découpée, à la fois réellement et dans les représentations, cette période du cycle de vie, comment elle est définie, quels sont les seuils qui la caractérisent, de quelle manière ils s'articulent entre eux et varient dans le temps, selon les générations, comment se fait l'entrée dans la vie adulte, etc.

“Il y a toujours eu une certaine ambivalence dans les représentations de la jeunesse.”

LF : *Comment analysez-vous l'importance du thème de la violence dans les discours actuels sur la jeunesse en France ? La peur des jeunes a-t-elle toujours existé ?*

OG : Il faut éviter deux écueils à ce sujet. Celui qui serait de dire que les comportements supposés violents d'une partie des jeunes n'existent pas et qu'ils sont victimes d'une sorte de stigmatisation, et celui de nier cette dimension de peur et d'amalgame qui fait partie, depuis longtemps, de la représentation sociale de la jeunesse. On retrouve cette inquiétude des adultes face à la jeunesse, considérée comme dangereuse et devant être strictement encadrée, tout au long du XIXe siècle.

En France, l'image de la jeunesse n'est pas très bonne traditionnellement. Elle est perçue comme une catégorie fragile et victime, ou comme une catégorie dangereuse. Soit on la protège, soit on s'en protège. En réalité, il y a toujours eu une certaine ambivalence dans les représentations de la jeunesse.

“L’adolescence est un âge de grande fragilité.”

LF : *L’adolescence n’est-elle pas, par nature, une période favorable à l’expression de certaines formes de délinquance, de déviance, de violence ou de révolte ?*

OG : Bien sûr, car c’est la phase où l’on sort de l’enfance - âge de la sécurité des certitudes et de l’identification aux parents -, sans être encore entré dans l’âge adulte - où l’on a construit ses propres repères et où l’on va accomplir des rôles sociaux et personnels auxquels l’on s’identifie plus ou moins. L’adolescence est donc un âge de transition particulièrement propice à une remise en question des règles et à une contestation des figures d’autorité. C’est un âge de grande fragilité.

LF : *Certaines conditions socio-économiques favorisent-elles davantage ces expressions de violence ?*

OG : Pour expliquer la montée de la violence et sa plus grande précocité chez une partie des jeunes d’aujourd’hui, certains sociologues mettent en avant le fait que les inégalités entre les générations se sont très fortement creusées et que la jeune génération actuelle souffre d’une espèce de handicap structurel.

Personnellement, je pense que cette analyse contribue à gommer un fait plus important, à savoir l’aggravation des inégalités des chances entre les jeunes, séparés en deux groupes selon la possession ou non d’un diplôme, qui devient un facteur de plus en plus discriminant dans le devenir social des nouvelles générations.

Ceux qui ont un diplôme ont peut-être une entrée dans la vie active plus tardive et plus difficile qu’autrefois, mais ils sont assurés de s’intégrer. Par contre, la situation de ceux qui n’ont pas suivi d’études s’est fortement dégradée. Les risques de marginalisation sociale et professionnelle des jeunes non-diplômés sont aujourd’hui supérieurs en raison, notamment, de la disparition du travail non qualifié avec la restructuration industrielle qu’a connue la France au cours de ces vingt dernières années.

De plus, l’uniformisation et l’élévation des aspirations sociales et des normes de consommation font que la frustration est bien plus grande pour ces catégories de jeunes qui, à défaut de pouvoir obtenir ce qu’ils désirent par des moyens licites, sont tentés, pour certains, de recourir à des méthodes illicites.

LF : *Au-delà de la diversité de la jeunesse, quels sont les grands points communs de la génération actuelle des 15-25 ans en France ?*

OG : Il apparaît que quels que soient leur niveau d’études et leur condition sociale, les jeunes partagent les mêmes valeurs libérales en ce qui concerne les mœurs (ce que l’on peut résumer par l’idée que chacun peut choisir librement sa manière de vivre). En revanche, la jeunesse est profondément divisée dans sa relation à la société. Et là, on observe un renversement par rapport aux années 1960, où les révoltés étaient représentés par les jeunes éduqués et les conformistes par les jeunes non-diplômés. Aujourd’hui, c’est plutôt l’inverse. Moins les jeunes sont diplômés, plus ils pensent qu’il faut changer radicalement la société.

L’autre grand point commun à cette génération, ce sont les modes de sociabilité, leur façon d’être ensemble. Ils attachent énormément d’importance, dans leur définition d’eux-mêmes, aux rapports qu’ils entretiennent avec leurs proches, et surtout avec leurs amis. Cela devient une valeur en soi.

“La jeunesse est cette période compliquée où l’on doit redéfinir ses aspirations et construire un statut qui y corresponde.”

LF : *Quand devient-on vraiment adulte, aujourd’hui, dans la société française ? En quoi les conditions d’accession à ce statut ont-elles changé ces dernières années ?*

OG : L’étape majeure est devenue celle d’avoir un enfant. Les autres phases, qui marquaient auparavant le passage à l’âge adulte, sont devenues plus floues et progressives, qu’il s’agisse de l’accès au travail, avec la multiplication des formes d’activités et les aléas de l’entrée dans la vie active, ou du départ de chez ses parents. En effet, de nombreux jeunes vivent dans un autre logement mais continuent de dépendre matériellement ou affectivement de leurs parents, et de s’y rendre chaque week-end, par exemple. Certains y reviennent même à la suite d’un échec sentimental ou professionnel.

Tous ces seuils, très nets autrefois et qui n’autorisaient pas de retour en arrière, sont aujourd’hui plus incertains. Tandis qu’avoir un enfant reste un tournant décisif, puisque l’individu est alors confronté à des responsabilités irréversibles qui changent profondément son statut. Cela explique, notamment, que cet événement soit reporté de plus en plus tard (en moyenne vers vingt-huit ans). La vie en couple est, elle aussi, beaucoup plus floue, on est à la fois en couple plus tôt qu’avant, mais cela ne se traduit pas forcément par le fait de vivre sous le même toit, de se marier ou de rester ensemble pour la vie.

Ainsi, entre la fin de l’adolescence, la fin des études et le premier enfant, s’intercale une nouvelle période de plusieurs années, variable selon les parcours évidemment. Auparavant, il y avait une simultanéité de toutes les étapes introduisant le jeune au statut d’adulte, qui rendait les frontières et les définitions des âges beaucoup plus claires.

LF : *Est-il donc plus difficile aujourd’hui de devenir adulte ?*

OG : Je crois que oui. La tâche de socialisation, qui consiste à apprendre les rôles adultes et à leur faire correspondre des statuts effectifs, est beaucoup plus compliquée pour cette génération que pour la précédente, non seulement pour des raisons conjoncturelles liées au marché du travail, mais aussi parce que les parcours se sont complexifiés et individualisés.

La société française a connu une forte mobilité sociale ascendante ces dernières décennies, et la plupart des jeunes viennent donc de familles dont les parents n’ont pas forcément suivi d’études supérieures. Ils ne disposent pas de modèle que ces derniers auraient pu leur transmettre. Ils doivent inventer leur rôle dans la société, et non plus simplement reproduire ce que leurs parents ont fait.

Entretien réalisé par Anne Rapin

Exercices d’après le texte

1. Faites entrer ces expressions dans les phrases dans le texte :

concevoir qch

coincider

consister à f. qch

percevoir

propice à qch

contribuer à qch

en raison de

à défaut de

2. Donnez a) les noms, b) les verbes, c) les adjectifs de la même famille :

- | | |
|---------------------|----------------------|
| a) un jeune - | une personne - |
| un enfant - | un accès - |
| un adolescent - | |
| | |
| b) une aspiration - | une possession - |
| une entrée - | une montée - |
| une naissance - | un accomplissement - |
| une invention - | un découvreur - |
| une attente - | une explosion - |
| une aggravation - | |
| | |
| c) un individu - | une intimité - |
| une famille - | une scolarisation - |
| une importance - | une violence - |
| une inquiétude - | une délinquance - |
| une déviance - | une fragilité - |
| une diversité - | une responsabilité - |
| une précocité - | une remise - |

3. Dites au féminin :

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| social - | culturel - | fort - |
| dernier - | traditionnel - | progressif - |
| humain - | violent - | flou - |
| important - | actuel - | français - |
| industriel - | | |

4. Donnez les antonymes :

- | | |
|------------------------|----------------|
| une inégalité - | irréversible - |
| un inaccomplissement - | illicite - |
| incertain - | |

5. Donnez des équivalents français :

Каким бы ни был уровень образования; социальное положение; отношение к обществу; наоборот; общая точка; придавать значение; самоопределение; самостоятельная ценность; решительный поворот; оставаться вместе на всю жизнь; философия Просвещения; подготовка к взрослой жизни; критический возраст; свободно выбирать свой образ жизни; рост социальных устремлений; зависеть материально от своих родителей.

6. Faites des phrases :

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| Moins, plus | Plus, moins |
| Moins, moins | Plus, plus |

7. Relevez dans le texte toutes les définitions de la jeunesse.

La jeunesse c'est une catégorie de pensée liée à ...

-

8. Répondez aux questions :

- 1) Quel est le genre de l'article ?
- 2) Quel est son thème ? Quelle est son idée ?
- 3) Comment peut-on définir la jeunesse ? Y a-t-il une définition précise ?
- 4) Quelles sont les étapes de la compréhension de cet âge particulier en commençant par la philosophie des Lumières ?
- 5) Quelle est l'image de la jeunesse en France ?
- 6) Quels sont les problèmes des jeunes ? En quoi consiste le problème de la violence des jeunes ? Quel est le statut du diplôme dans la vie des jeunes ? Quelles sont les valeurs des jeunes ?
- 7) Quel changement s'est fait dans la société française dans les définitions des âges ?
- 8) A quel âge devient-on vraiment adulte ?

9. Développez l'idée : Il est plus difficile aujourd'hui de devenir adulte. Pourquoi ?

Texte

LA JEUNESSE DE KIRJATCH SE LEVE AU COUCHER DU SOLEIL

Les jeunes gens vivant à Kirjatch, petite ville à cent kilomètres à peine de Moscou, passent toutes leurs soirées dans les bars ou à l'unique discothèque. Le premier et seul divertissement pour eux, c'est l'alcool

Moscou, 17 heures: la ville s'éveille, la vie nocturne va commencer. À la même heure, Kirjatch, petite bourgade située à 100 kilomètres à l'est de Moscou, se referme sur elle-même. Une fois la journée de travail terminée, chacun rentre chez soi. Car à Kirjatch, il n'y a ni cinéma, ni théâtre, ni parcs bien aménagés. Avec ses 29000 habitants, Kirjatch est déjà une ville de province.

Pas de bancs publics pour les amoureux

Pour ne pas s'ennuyer entre quatre murs, la jeunesse de Kirjatch sort. Mais où aller? On peut toujours se balader dans la rue en grignotant des graines de tournesol. C'est ce que font les jeunes en fin de soirée. Leurs préoccupations ne sont pas les mêmes que celles des jeunes Moscovites. *«Quand j'ai commencé à sortir avec mon futur mari, il y a deux ans, nous n'avons même pas pu trouver un banc pour nous asseoir. J'étais choquée et chagrinée en pensant qu'il y a des centaines de bancs dans les parcs de Moscou »*, confie Tatiana, 23 ans.

Le premier des divertissements est, évidemment, l'alcool. Le soir venu, les gobelets de plastique remplacent petit à petit les graines de tournesol. Les nombreux bars ou bien l'unique discothèque sont les seuls endroits où les jeunes peuvent se retrouver. Mais personne n'a envie de payer l'alcool plus cher dans les bars, aussi les jeunes achètent-ils, avant d'aller en boîte, de la bière et de la vodka dans les magasins pour arriver à la discothèque un peu ivre. *«Comme ça, je me détends »*, dit Sergeï, assis au fond du «Monde des divertissements», haut-lieu de la vie nocturne à Kirjatch.

Là, des jeunes hommes vêtus de survêtements côtoient des filles très maquillées et perchées sur des hauts talons jouent au billard, discutent et dansent. Les filles se parent

de leurs plus beaux habits quand elles sortent en ville, ce qui n'est plus le cas à Moscou par Interrogés sur ce qu'ils font le plus souvent pour se divertir, les jeunes répondent sans hésiter : «*Nous buvons !* »

L'alcool est partout. Dans les toilettes des femmes, un groupe de filles s'affaire autour d'une bouteille de vodka. «*Moi, je veux que mon mec soit complètement ivre ce soir, je compte passer la nuit chez lui* », dit en riant une fille aux longs cheveux teints. Les autres s'esclaffent. Une fois la bouteille bue, les filles sont prêtes pour aller danser. Les garçons restent nonchalants. Collés au bar toute la soirée, ils ne dansent presque jamais.

Le «*Monde des divertissements* » est le club à la mode à Kirjatch. Le DJ passe des tubes russes et étrangers. Pour 20roubles (0,80euro), on peut commander une chanson et la dédicacer à quelqu'un à l'occasion d'un anniversaire, par exemple. Les jeunes qui connaissent le DJ peuvent même s'emparer du micro pour faire des annonces.

Les filles dansent seules, en cercle. Leurs mouvements sont simples, peut-être un peu gênés. Nadia se distingue des autres. Elle danse de façon suggestive, «*Je n'ai jamais souffert d'être née ici. On peut trouver des choses à faire! Mais bien sûr, comme le plupart des jeunes du coin, je fais mes études à l'université de Moscou*», raconte Nadia.

Les jeunes tentent de gagner la capitale pour y étudier ou y travailler. «*Quelle est la différence entre la vie à Kirjatch et la vie à Moscou ? Aucune ! Peut-être que les gens ne sont pas les mêmes. Les Moscovites sont toujours pressés, chez nous, en revanche, on ne se dépêche jamais. Après trois heures passées à Moscou, je me sens plus fatigué qu'après une journée de travail ici!*», explique Alexei.

On rencontre même des cas particuliers. Ainsi, certains n'ont pas hésité à troquer les fastes de Moscou contre une vie plus paisible à Kirjatch. Il y a cinq ans, Timour, venu de Géorgie, faisait partie du groupe musical «*Oho-ho* », populaire à l'époque à Moscou. Malgré des perspectives plutôt souriantes, il a abandonné Moscou pour Kirjatch. Il a ouvert ici un centre informatique où les jeunes viennent de toute la ville pour jouer à des jeux informatiques. Et que fait Timour le soir? Il fréquente les bars de Kirjatch, bien sûr!

OLGA BAÏRAMOVA
Mos&Co, JUIN 2003

Texte

LA JEUNESSE PREND SON TEMPS

écoute : Monsieur Galland, d'après vous, à quelle *tranche d'âge* correspond la jeunesse?

OLIVIER GALLAND: C'est impossible à déterminer. Cela change selon chaque individu. Pourquoi la jeunesse commencerait-elle à l'âge de 17 ans plutôt qu'à 16 ans? Selon quels critères? La jeunesse est le passage entre l'adolescence et l'âge *adulte*. Elle est caractérisée par la mobilité, les expériences et surtout l'importance *accordée aux* amis. Je constate qu'aujourd'hui, on veut rester jeune le plus longtemps possible.

écoute: Comment expliquez-vous cet *allongement* de la jeunesse?

O.G.: Il y a plusieurs *seuils* à franchir pour atteindre l'âge adulte: la fin de la *scolarité*, le début de la vie professionnelle, le départ du domicile des parents et la formation d'un couple stable. Le temps des études s'est allongé et le travail se trouve plus difficilement.

Par ailleurs, les formes de vie en couple sont plus éphémères et, depuis 1973, l'âge du *mariage* est retardé. La France a une particularité par rapport aux autres pays européens: la vie *solitaire* chez les jeunes *est très répandue*. Ils ont quitté leurs parents, ont un *emploi* mais préfèrent habiter seuls. Ils *repoussent* le moment de former un couple stable. La manière d'entrer dans le monde adulte a changé.

On est passé du modèle de l'identification au modèle de l'expérimentation. Autrefois, on *héritait* du statut de ses parents et on se définissait à travers eux. Aujourd'hui, le jeune se *détache* de son milieu *d'origine* et *au fur et à mesure* de ses expériences, positives ou non, il se construit et se définit lui-même.

écoute: Et les relations des jeunes avec leurs parents?

O.G.: Elles sont bonnes, *voire* excellentes. Les parents ne sont plus autoritaires. L'autorité est représentée *davantage* par l'école ou l'université.

écoute: En 1968, la jeunesse voulait changer le monde. La jeunesse signifiait alors la rébellion mais aussi l'enthousiasme, l'utopie. Avec la période de crise actuelle, les jeunes sont-ils devenus plus pessimistes et matérialistes?

O.G.: On entend dire «la jeunesse n'est plus ce qu'elle était». On *a reproché* aux lycéens en 1991 de manifester pour des *surveillants* ou de l'argent. C'est classique. Chaque génération critique la suivante parce qu'elle ne se reconnaît pas dans celle-ci. L'entrée dans la vie est aujourd'hui compliquée pour les jeunes. Il faut à tout prix trouver la bonne *voie*. La concurrence est *rude* dès le lycée. Ceci dit, malgré la situation économique actuelle, la jeunesse représente autant qu'hier, une part de vie agréable et enthousiaste.

écoute: Quels sont les *comportements* sexuels des jeunes?

O.G.: La sexualité a beaucoup changé depuis les années soixante. A cette époque, un article du journal «Elle» s'intitulait «Peut-on embrasser son *fiancé*?» Ça semble totalement *ridicule* aujourd'hui. Il y a eu une libération des *mœurs*. Mais il est faux de croire aux vagabondages sexuels des jeunes. Seulement une minorité d'entre eux ont une sexualité très diversifiée. Ce sont les filles qui *attachent* le plus *d'importance* aux sentiments et à la *fidélité*. En fait, le sida *n'effraie* pas tant que ça les jeunes. Beaucoup sont naïfs. Ils ont *confiance* en leur partenaire, donc ils ne pensent pas au sida. En France, l'usage du préservatif n'est pas encore généralisé.

écoute: Y-a-t-il plusieurs jeunesse en France? celle des grandes villes, celle des *banlieues* et celle de province?

O.G.: Ces dernières années, la culture des jeunes s'est uniformisée grâce à l'école, la télévision et les travailleurs sociaux. Dans le même temps, logiquement, leurs *aspirations* sont plus grandes et, s'ils sont de milieu *défavorisé*, leurs frustrations sont très fortes. Cela peut expliquer la *délinquance* et les *flambées* de violence dans les banlieues. Dans les zones *rurales*, les jeunes — surtout les garçons — sont plus traditionnels qu'en ville, plus religieux, plus attachés à l'autorité, la famille, et plus à droite en politique.

écoute : Les jeunes d'origine étrangère ont-ils des difficultés à s'incorporer en France?

O.G.: Pas du tout. Ils parlent très bien le français, ont les mêmes goûts que les autres jeunes et s'intéressent à la vie politique. Ils restent attachés à leur religion d'origine, mais

souvent ne pratiquent pas. Il n'y a pas de *marginalisation* culturelle. Notre société est pluriethnique. L'école est un *formidable* instrument d'intégration.

écoute: Les jeunes Français ressemblent-ils aux jeunes des autres pays d'Europe?

O.G.: On remarque une tendance générale à l'allongement de la jeunesse, sauf en Grande-Bretagne. Les Anglais quittent l'école plus tôt et se marient plus tôt. Dans l'Europe du Sud, les jeunes vivent longtemps au *foyer* de leurs parents. Les Italiens *fondent* une famille assez tôt, mais continuent à vivre chez les parents tant qu'ils ne sont pas mariés. Le modèle de l'Europe du Nord est basé sur la fondation d'une famille. Mais, comme je l'ai déjà dit. le mode de vie solitaire *est propre* aux jeunes Français.

PROBLEMES DE LA SANTE

Texte

L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SES BIENFAITS

Qu'est-ce que l'activité physique ? Est-ce réellement nécessaire ? Quels sont les avantages ? et puis... y a-t-il des risques ? restonsenforme.com vous informe.

On nous le dit, on nous le répète: l'activité physique est bonne pour notre santé. Le dernier conseil en date n'a pas dû vous échapper, les médias n'ont cessé d'en parler. Marcher une demi heure par jour est bon pour votre santé. Mais qu'est-ce que l'activité physique exactement ? Est-ce réellement nécessaire ? Quels sont les avantages ? Et puis... Y a-t-il des risques restonsenforme.com vous informe.

Vous avez dit activité physique ?

Être actif ne signifie pas pour autant être un athlète sportif. L'activité physique représente en fait tout type de mouvement qui implique une dépense d'énergie. Ainsi, marcher, jardiner, entretenir sa maison, promener son chien... Toutes ses activités du quotidien sont des activités physiques. Si l'on agit spécifiquement et de manière organisée dans l'optique d'améliorer sa santé, l'activité devient alors un exercice physique. On peut alors parler, par abus de langage, de sport, ce dernier impliquant en principe une structure, des règles et des compétitions.

L'activité physique devient à l'heure actuel le primordiale pour le maintien de la santé, tant physique que psychique. En effet, les progrès dans les transports, l'automatisation et l'équipement ont amélioré notre confort de vie au détriment de notre dépense d'énergie. Et aujourd'hui, il s'avère que 70% des occidentaux ne sont plus suffisamment actifs.

Bouger pour rester autonome

Avec l'âge, le corps vieillit et l'on a tendance à ralentir son activité physique. Trois facteurs principaux sont liés à cela :

La perte de masse musculaire par le fait de négliger son corps. Pour information, entre 20 ans et 30 ans, on peut perdre 30 % de sa masse musculaire par manque d'activité physique.

La modification de l'appareil respiratoire. La cage thoracique devient moins souple, les muscles nous permettant de respirer s'affaiblissent et notre capacité respiratoire est amoindrie. Notons que l'on inspire deux fois moins d'air à 70 ans qu'à 20 ans, notre capacité à absorber l'oxygène diminuant de 10% tous les dix ans.

La venue de maladies qui nous coupent de l'activité physique et ne motivent pas à reprendre facilement.

Or, il est prouvé que l'activité physique au quotidien permettrait de compenser les trois facteurs ci-dessus, retardant ainsi les effets du vieillissement et favorisant une plus grande autonomie. Le simple fait de pratiquer la marche, outre ses effets bénéfiques sur les muscles et l'appareil respiratoire, permet de réduire le risque de chutes, donc de fractures, par un gain d'équilibre avéré. Pratiquer au quotidien l'activité physique évite ainsi de devenir dépendant.

Alors, quand on sait que les français passent quotidiennement en moyenne 5 heures devant leur télévision, il n'y a plus d'excuse à s'y mettre, d'autant que l'activité physique peut s'effectuer devant la télévision – petits mouvements et exercices des bras, des jambes, vélo d'appartement...

Bouger pour garder la forme

Vers 40-50 ans, il s'avère que des problèmes de santé bien spécifiques peuvent apparaître. On oublie trop souvent que le sport, l'exercice ou la simple activité physique sont bénéfiques pour les combattre et peuvent également les prévenir.

Ainsi, être physiquement en forme et avoir une vie active peut réduire de moitié les risques de maladie ou de mortalité cardio-vasculaire. Pas besoin d'être un sportif confirmé pour protéger son cœur ou ses vaisseaux, 4 heures d'activité (vélo, marche...) par semaine suffisent. En cas d'hypertension légère, la pratique d'un sport d'endurance peut d'ailleurs être un véritable remède miracle.

L'activité physique renforce la musculature, les tendons, les ligaments et les os. Ainsi par exemple, la pratique de la natation ou du vélo est-elle utile pour prévenir ou lutter contre l'ostéoporose ou l'arthrose. Certains programmes d'activité physique améliorant la force musculaire permettent ainsi aux personnes âgées de rester en forme et de parer aux risques de chutes.

Il est avéré aussi que l'activité physique prévient du diabète. Ainsi, les études estiment qu'une personne a environ 40% de risques en moins d'être atteinte du diabète par la pratique régulière d'une activité. A l'inverse, l'inactivité augmente les risques de devenir diabétique.

Cependant, l'augmentation du nombre de diabétiques de type 2 ces dernières années est liée aussi à un autre facteur l'obésité. L'obésité, ou la surcharge pondérale, est liée à de multiples facteurs dont celui de la faible dépense d'énergie due à une réduction de l'activité physique. De nombreuses études ont été menées et il semblerait que le gain de poids à l'approche de la quarantaine pourrait facilement être évité par une activité physique régulière. Si l'on est déjà en surpoids, l'activité physique pourra certes vous faire perdre quelques kilos, si elle est effectuée de façon durable et associée à un

régime alimentaire adapté, mais l'intérêt réside principalement dans les bienfaits sur la santé le risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète revenant au même que celui d'une personne de poids «normal». Ainsi, être gros n'a rien de dangereux ... à condition d'être actif.

L'activité physique s'avère aussi utile dans le cadre de la ménopause, de certains cancers , ou de certaines affections tels l'asthme ou l'épilepsie...

Enfin, la pratique d'une activité physique et/ou sportive régulière, bonne pour la santé, est également bonne pour le moral . En effet, les effets bénéfiques de l'activité se ressentent rapidement et permettent de reprendre confiance en soi. L'anxiété et le stress ne peuvent alors que diminuer. Aussi, une activité effectuée en groupe permet de renouer des liens sociaux. Véritable traitement, elle réduit considérablement la dépression. Certaines formes de démence, telle la maladie d'Alzheimer, permettent ainsi d'être prévenues ou au moins régulées.

Bouger en toute simplicité

Bien évidemment, une activité physique ou sportive ne doit pas s'effectuer à tort et à travers. Inutile de se lancer du jour au lendemain dans un marathon sans avoir suivi au préalable un minimum d'entraînement et quelques recommandations. Pratiquer un sport intense a d'ailleurs ses risques et son lot de blessures. N'importe qui ne peut pas faire n'importe quoi.

Pourtant, être inactif, c'est se soumettre au risque de multiplier les problèmes de santé à mesure que l'on vieillit, entraînant dépendance et réduction de la durée de vie. Mais la pratique d'un sport intense n'est pas nécessaire. Une activité physique simple et régulière saura prévenir au mieux toutes ces pathologies et être garante d'une meilleure santé.

Les recommandations et conseils pour être bien dans sa peau et dans sa tête sont simples:

Pratiquer une activité physique et/ou sportive de manière régulière et à long terme.

Varier le type d'activité et l'intensité .

Stimuler toutes les parties de son corps , d'où l'intérêt de pratiquer des séries d'exercices et d'étirement spécifiques .

Etre à l'écoute de son corps et ne pas forcer dans l'effort.

Pour répondre à ces critères, une promenade quotidienne et dynamique de 30 minutes saura, au bout d'un an, faire la différence tant au point de vue de votre santé que de votre mental.

www.restonsenforme.com

Exercices d'après le texte

1. Complétez le tableau :

<i>adjectif</i>	<i>verbe</i>	<i>substantif</i>
vieux		
lent		
faible		
moins		
tard		
fort		

2. Donnez les verbes de la même famille :

la pratique –	la perte –
la promenade –	le maintien –
la dépense –	l'entraînement –
la venue –	l'augmentation –
la réduction –	le traitement –
le dépendant –	la dépendance –
la blessure –	le manque –

3. Formez des substantifs à partir des adjectifs :

actif –	intense –
fort –	moral –
quotidien –	

4. Donnez le féminin des adjectifs suivants :

certain –	régulier –	atteint –
bon –	actif –	dernier –
garant –	grand –	sportif –
léger –	nombreux –	gros –
quotidien –	long –	dangereux –

5. Donnez

- a) *les synonymes* :
- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| réduire – | augmenter – |
| l'obésité – | durable – |
| effectuer une activité physique – | un moyen – |
| finir de faire qch – | être en forme – |
- b) *les antonymes* :
- | | |
|-------------|----------------|
| un défaut – | réduire – |
| augmenter – | une activité – |
| utile – | |

6. Formez les adverbes:

suffisant –	quotidien –	actif –
physique –	spécifique –	facile –
régulier –	principal –	rapide –
considérable –		

7. Traduisez les mots et les expressions ; apprenez-les. Trouvez les phrases dans le texte.

être bon pour la santé	il s'est avéré
au détriment	être lié, -e à qch
permettre de faire qch	à tort et à travers
bénéfique	un bienfait

8. Donnez des équivalents français :

Смертность от сердечнососудистых заболеваний; соответствующая диета (соответствующий режим питания); улучшать свое здоровье; расходование энергии; иметь тенденцию к чему-либо; недостаток физической активности; замедлять процессы старения; пренебрежительно относиться к своему телу; сокращать наполовину риск заболевания; сокращение физической активности; прислушиваться к своему организму; вновь обретать уверенность в себе.

9. Traduisez les phrases:

Ежедневная тридцатиминутная прогулка полезна для здоровья. – Полчаса ходьбы в день полезно для здоровья. – Ежедневная физическая активность позволяет замедлить процессы старения и обеспечить большую самостоятельность. – Просто ходьба позволяет сократить риск падений, а следовательно и переломов. – Благоприятное воздействие физических занятий позволяет вновь обрести уверенность в себе. – Ходьба оказывает благоприятное воздействие на мускулатуру и дыхательный аппарат. – Занятия спортом или просто занятия физическими упражнениями благоприятны для того, чтобы бороться со специфическими проблемами со здоровьем, которые появляются в возрасте 40 – 50 лет, и предупреждать их. – Занятия в группе позволяют вновь устанавливать социальные связи. – Занятия физическими упражнениями значительно снижают депрессию.

10. Répondez aux questions :

1. Qu'est-ce que l'activité physique ? Qu'est-ce qui est considéré comme activités physiques ?
2. Quelle est la différence entre le sport et l'activité physique ? Est-ce qu'il est nécessaire d'être un sportif confirmé pour protéger son coeur et ses vaisseaux ? Quels sont les dangers de pratiquer un sport intense ? En quel cas est-il utile de pratiquer un sport ?
3. Les gens modernes, sont-ils suffisamment actifs ? Quelles sont les conséquences d'être inactif ?
4. Quels sont les effets du vieillissement ?
5. Qu'est-ce qui suffit pour être en bonne santé ?
6. La pratique de l'activité physique est-elle bonne seulement pour la santé physique ?
7. Comment faut-il effectuer une activité physique ou sportive ?

SIDA

Vocabulaire

<i>un mal, une maladie, une affection</i>	болезнь, заболевание
<i>un effondrement</i>	ослабление
<i>une réaction immunitaire</i>	иммунная реакция
<i>un agent</i>	возбудитель
<i>un donneur de sang</i>	донор
<i>transfuser à qn</i>	переливать кому-л.
<i>VIH (un virus d'immunodéficience humaine)</i>	ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)
<i>un sidéen, une sidéenne (sidatique)</i>	больной СПИДом
<i>un sidatorium</i>	сидаторий
<i>une origine de la contamination</i>	источник, причина заражения
<i>un porteur du SIDA</i>	носитель СПИДа
<i>un programme national de lutte contre le SIDA</i>	Национальная программа борьбы со СПИДом
<i>SIDA (un syndrome immunodéficientaire acquis = syndrome d'immunodéficience acquise)</i>	СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита человека)
<i>une panoplie de mesures</i>	арсенал, комплекс мер
<i>des mesures de prévention</i>	меры профилактики
<i>se développer</i>	развиваться (о болезни)
<i>un dépistage</i>	выявление, обнаружение
<i>un groupe à risque</i>	группа риска
<i>contaminé, -e</i>	зараженный, -ая
<i>contracter un virus</i>	приобретать вирус
<i>un respect du secret médical</i>	соблюдение врачебной тайны
<i>être contagieux, -euse</i>	быть заразным, -ой
<i>se propager</i>	передаваться, распространяться
<i>une propagation</i>	распространение
<i>un traitement efficace</i>	эффективное лечение
<i>restaurer les défenses de l'organisme</i>	восстанавливать защитные силы организма
<i>AZT</i>	препарат, используемый при лечении СПИДа

Texte

L'EPOUVANTAIL DU SIDA

Les premiers cas de SIDA sont apparus en France en 1978. Un premier virus a été découvert en 1983.

Les principales victimes sont les homosexuels et les héroïnomanes. Les populations à risque (homosexuels, toxicomanes) ne sont pas les seuls concernés. Des hétérosexuels et des enfants sont également touchés.

La transmission du SIDA se produit essentiellement lors d'échanges sexuels ou par contamination du sang.

A la fin du décembre 1989 on avait dénombré 10 040 cas depuis le début de l'épidémie. Cette situation s'explique par l'utilisation peu répandue des préservatifs (environ 10% des Français, 50% parmi la population à risque) et par une prise de conscience insuffisante et, en tout cas, tardive, en particulier chez les jeunes.

La mortalité est environ six fois plus élevée chez les hommes que chez les femmes. Elle commence vers 20 ans et atteint son maximum entre 35 et 39 ans. Chez les hommes de plus de 25 ans, les célibataires sont dix fois plus touchés que les hommes mariés.

Les chances de survie des personnes qui ont développé le virus sont minimes. Partout dans le monde, les laboratoires s'activent à la recherche d'un vaccin qui mettrait fin à un risque planétaire.

Le SIDA est porteur d'un message. Il survit dans une société qui commençait à se croire immortelle. Le sentiment commun était que la médecine et la recherche avaient trouvé les moyens de vaincre toutes les maladies, de soigner tous les maux. La notion d'immortalité s'est peu à peu glissée dans les esprits. La mort s'est cachée, est devenue presque anomalie. Le SIDA a brusquement révélé notre mortalité et les faibles moyens dont nous disposons pour combattre la mort.

Le SIDA est une maladie répandue dans le monde entier qui affecte femmes, hommes, enfants de deux sexes. Le danger que représente l'épidémie de SIDA, menace des cultures et des peuples entiers. On compte déjà de 5 à 10 millions de porteurs du SIDA.

Il y a de lourdes conséquences pour des femmes : on estime à 1,5 au moins de femmes infectées dans le monde. En outre, un nombre incalculable d'autres sont affectées, non seulement sur le plan de la santé, mais aussi sur le plan économique et social. Le SIDA fait ainsi un obstacle à la promotion de la femme.

Il existe déjà des programmes nationaux de lutte contre le SIDA dans presque tous les pays du monde. Ces programmes ont pour objet d'informer et d'éduquer les individus sur le SIDA et les moyens d'éviter l'infection et de protéger les autres. Les programmes nationaux sont liés entre eux grâce au Programme mondial de lutte contre le SIDA de l'Organisation mondiale de la santé qui dirige et coordonne la stratégie mondiale de lutte contre le SIDA.

En Russie a été fondé l'Association pour la lutte contre le SIDA qui comprend épidémiologistes et médecins praticiens. A la conférence européenne sur la prophylaxie et la lutte contre le SIDA qui s'est tenue à Moscou, le directeur du programme global de l'OMS publique, a hautement apprécié l'apport des savants russes dans la coopération internationale des médecins.

Le SIDA est un problème mondial, il ne peut pas donc être arrêté dans un pays s'il est arrêté dans tous les pays. Plus de gens connaîtront les particularités de la prophylaxie de cette maladie, moindre sera la crainte.

L'isolement du virus du SIDA ne répond pas à toutes les questions que pose l'épidémie à l'heure actuelle.

Malgré la mise au point des tests de dépistage, du commencement de la politique de prévention, des premiers traitements, l'humanité est encore très loin du compte. La recherche sur le SIDA peut nous réserver de grandes surprises.

Traduisez les phrases :

1. Вирус, являющийся причиной СПИДа, называется вирусом иммунодефицита человека, ВИЧ. - 2. Заболевание СПИД является самым поздним и серьезным этапом инфекции ВИЧ. -3. Известны три способа передачи вируса. - 4. Вирус СПИДа передается в момент незащищенного полового контакта или в случае попадания зараженной крови в организм здорового человека. - 5. Путь заражения через кровь касается, прежде всего, наркоманов, больных гемофилией и людей, переливающих кровь. - 6. Вирус передается от матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью. - 7. В настоящее время не существует никакой вакцины, которая защищала бы от вируса. - 8. Существующее противовирусное лечение не обеспечивает излечения. - 9. Во время полового контакта единственным средством защиты от ВИЧ и от основных инфекций, передающихся половым путем, является презерватив. - 10. В целях предупреждения заражения через кровь важно, чтобы материал для инъекций был разового использования. - 11. Во Франции, как и в России, нет обязательного теста на выявление ВИЧ. - 12. В начале основными жертвами СПИДа были наркоманы и гомосексуалисты. - 13. Затем болезнь задела все слои населения. - 14. Продолжительность жизни колеблется между 35 и 39 годами. - 15. У мужчин смертность выше, чем у женщин. - 16. С конца 70-ых годов болезнь приняла масштабы пандемии. - 17. Основными причинами такой ситуации явилось малое распространение использования презервативов и недостаточное осознание опасности СПИДа. - 18. СПИД стал одной из важных проблем мирового здравоохранения. - 19. 1-ое декабря было провозглашено международным днем борьбы со СПИДом.

Traduisez du russe en français :

1. СПИД является тяжелой болезнью, передаваемой половым путем и через кровь. - 2. Он характеризуется ослаблением или исчезновением иммунных сил организма. - 3. Возбудителем СПИДа является вирус иммунодефицита человека. - 4. В настоящее время еще не найдено эффективного средства для восстановления защитных сил организма. - 5. Количество зараженных год от года растет. - 6. Необходимо пропагандировать в обществе меры профилактики СПИДа. - 7. Нужно рассказывать людям об источниках заражения. - 8. С 1985 г. во Франции обязательно исследование крови доноров. - 9. Каждая страна разрабатывает свой комплекс мер борьбы со СПИДом. - 10. Врачи уделяют большое внимание так называемым группам риска. - 11. Медики пытаются обнаружить вирус СПИДа в организме человека как можно раньше. - 12. Очень часто судьба зараженного

СПИДом зависит от соблюдения врачебной тайны. - 13. Мы знаем, как вирус СПИДа передается, мы знаем, что нужно делать, чтобы не заразиться, мы знаем, как определить наличие вируса, мы знаем, как помочь людям, являющимся носителями вируса, как эффективно лечить этих людей и продлевать их жизнь, но мы не знаем, как полностью вылечиться от СПИДа. - 14. С момента попадания в организм ВИЧ-инфекция поражает, главным образом, белые кровяные тельца, которые защищают организм от болезней. - 15. После заражения ВИЧ могут пройти несколько лет до появления первых признаков заболевания. - 16. Мы знаем, что сегодня еще нет способа полностью излечиться от СПИДа, но все же существует лечение, значительно приостанавливающее прогрессирование этого заболевания. - 17. С момента заражения ВИЧ-носитель вируса может передать его в случаях несоблюдения необходимых мер предосторожности. Вирус передается даже в случаях, если его носитель не имеет никаких признаков заболевания. - 18. В случае, когда мы используем иглу или шприц, которые уже были в употреблении человеком, носящим ВИЧ, кровь зараженного человека, оставшаяся в шприце или игле, может попасть в организм. А также заражение может произойти при случайном ранении предметом, испачканным зараженной кровью. - 19. Вирус, которым заражена беременная женщина, может передаться ребенку во время беременности и при родах, а также после родов при вскармливании грудью. - 20. Может случиться так, что вы нарушите меры предохранения при каких-либо обстоятельствах. Тогда нужно срочно, в течение 48 часов, обратиться в консультацию, где проводятся анализы на выявление вируса или в приемное отделение скорой помощи при больнице. - 21. Сейчас можно выявить наличие вируса на 15-й день после возможного заражения: если произведенный анализ является позитивным, то это явно свидетельствует о присутствии заражения ВИЧ. В этом случае вам должно быть оказано незамедлительное и соответствующее лечение. - 22. В случае, если результат анализа негативный, то только спустя 3 месяца после возможного заражения окончательный тест позволит точно доказать, что вы не являетесь носителем ВИЧ. - 23. Тест на выявление ВИЧ-инфекции обязателен во Франции для доноров крови, органов, спермы и молока. Этот тест также систематически предлагается женщинам, которые планируют беременность или уже беременны. - 24. СПИД - не грипп и не туберкулез. Он не передается через слюну, при пожатии руки, употреблении пищи с одной тарелки или использовании одного стакана. - 25. Он не может передаваться при использовании общественного бассейна, туалета, душа, ванны. - 26. Опасность, которую представляет СПИД, угрожает целым народам и культурам. - 27. СПИД - это мировая проблема, он не может быть остановлен в одной стране, какой бы могущественной она не была. - 28. Ученые продолжают свои исследования в области СПИДа. - 29. Но человечество еще очень далеко от решения этой проблемы.

Traduisez:

шприц (одноразовый); социальное отчуждение; количество смертей; давление группы; порочный круг наркомании; притягательность различных наркотиков; оказывать магическое воздействие (ослепление); заниматься торговлей наркотиками; возможность выйти из зависимости; ситуация тоски, потерянности;

разрушить сеть распространения наркотиков; быть гибельным для организма; курить наркотики; лечиться; не выносить состояние зависимости; пристраститься к конопле; приводить к злоупотреблению; иметь нарушение памяти; бороться с опасностью; уменьшить риск принятия чрезмерной дозы; задерживать за потребление наркотиков; усиливать борьбу с торговлей наркотиками; проводить воспитательную работу.

Traduisez :

anxieux, -euse ; avaler ; avoir des troubles de mémoire ; combattre le danger ; combler ; criminel, -le ; diminuer les risques de l'overdose ; encourir ; endiguer ; être initié au cannabis ; être néfaste pour l'organisme ; exceptionnel, -le ; existentiel, -le ; fumer, inhaler ; impitoyable ; inciter ; injecter ; insouciant, -e ; interpellé pour l'usage de drogue ; l'abus ; l'attrait ; l'overdose ; la contamination ; la prévention ; le polyusage ; le trafic de drogue ; légal, -e ; mener à l'abus ; mener une action éducative ; mental, -e ; ne pas supporter la situation de manque ; néfaste ; rassurant, -e ; renforcer ; renforcer la pression du trafic ; réprimer ; se faire soigner, suivre une cure de dés ; se soumettre ; sniffer ; stupéfiant, -e ; supporter ; timide ; un système d'amendes ; un usage ; une cure de désintoxication ; une perquisition au domicile ; une seringue.

Textes

Le 1er décembre, agissons, prévenons !

La journée mondiale du Sida est importante à plusieurs titres dans la lutte contre cette maladie. Tout d'abord, parce qu'elle déclenche les nombreux dons sans lesquels la recherche ne pourrait pas avancer. Ensuite parce qu'elle est l'occasion d'actions de prévention en faveur du grand public dont l'ignorance au sujet de cette maladie recule ainsi un peu plus chaque année. Enfin, cette journée est là également pour nous inciter à changer notre regard sur les malades du Sida.

Le Sida en quelques mots

Ce qu'on appelle le Sida est en fait l'infection par le V.I.H., c'est-à-dire le virus de l'immunodéficience humaine qui détruit progressivement les cellules du système immunitaire. Le Sida est une pandémie, c'est-à-dire une épidémie qui touche plusieurs régions du monde en même temps. C'est le continent africain qui est le plus touché, avec 22 millions d'adultes et d'enfants vivants avec le VIH. En France, on estime à environ 120 000 le nombre de personnes séropositives. Chaque jour ce sont environ 8000 personnes qui meurent du Sida dans le monde (source : <http://www.sida-info-service.org>).

La prévention, des gestes simples

La prévention du Sida nous concerne tous. Des gestes simples sont indispensables chez les hétérosexuels comme chez les homosexuels. Le port du préservatif peut seul vous garantir contre cette maladie ; il ne faut donc y renoncer que dans le cadre d'une relation absolument fidèle où les deux partenaires ont pratiqué le test de dépistage et ainsi vérifié qu'ils ne sont pas séropositifs ni l'un ni l'autre. Plus que jamais, il faut rappeler cette évidence : le sida tue, et seul le préservatif protège.

Employez le mot qui convient :

appliquer ... sanitaires et répressives ; mettre ... une politique de prévention ; mener ... éducatif ; provoquer... psychiques ; un microclimat ... ; ... occasionnel ; combler ... intérieur ; mener à ... d'actes criminels ; le cercle... de la toxicomanie ; la ... sociale ; des... intellectuelles déficientes ; créer un lieu...

Employer une préposition :

interpeller ... usage de drogue ; mettre ... place un système d'amendes ; se soumettre ... traitement ; s'abandonner ... ; mener ... l'abus ; être néfaste ... l'organisme ; être ... état de dépendance ; renoncer ... l'emprisonnement ; refuser ... le traitement ; être encouragé ... la publicité ; prendre ... charge des usagers de drogue.

Texte

SE SOIGNER SEUL AVEC L'AIDE DES MEDECINS

Quand peut-on prendre des médicaments seul et sans risques ? Quand doit-on demander l'avis d'un médecin ? Des spécialistes nous répondent et nous disent ce qu'ils pensent de l'automédication dans leur discipline.

LES MEDICAMENTS en libre-service en pharmacie ? La récente prise de position de Roselyne Bachelot, ministre de la Santé, relance le traditionnel débat sur l'automédication. Sauf qu'aujourd'hui, le contexte est favorable. Tous les acteurs de la santé travaillant sur le dossier : médecins, pharmaciens, industriels, représentants des patients et politiques conviennent qu'il faut développer l'automédication en France. Et sûrement aussi l'encadrer. *«On ne peut pas critiquer l'automédication pendant des années au nom des risques qu'elle fait courir et maintenant la préconiser sans accompagner les patients»*, nous dit Cliristian Saout, président du Collectif interassociatif sur la santé (Ciss).

Car si l'automédication est sous-développée en France au regard des autres pays européens, la responsabilité en incombe à notre culture. Un paradoxe français souligné par le Pr Alain Baumelou, néphrologue et coauteur avec Alain Coulomb du rapport sur l'automédication remis à Xavier Bertrand : *«Les Français se prennent en charge quand ils ont une grave maladie comme le diabète ou une maladie rénale ; une éducation thérapeutique existe. Mais, face aux soins courants, ils recourent au médecin et recherchent une prise en charge financière.»*

Quand un patient se précipite aux urgences, il y va sans doute parce que la consultation est gratuite, mais cela révèle une grande anxiété : *«Il a besoin d'être rassuré et préfère attendre trois heures pour cela ; d'une manière générale, nous supportons de moins en moins la douleur et recherchons le risque zéro»*, constate le Dr Loïc Etienne, urgentiste et coauteur, avec le Pr Alain Baumelou, du *Guide de l'automédication*, aux éditions Vidal.

« Pour les enfants les familles sont vite affolées. Il faudrait redonner aux parents le bon sens qu'ils ont perdu, faute de lien inter-générationnel et de manque de temps. », ajoute le Pr Danièle Sommelet, présidente de la Société française de pédiatrie et auteur du rapport sur l'amélioration de la santé de l'enfant et de l'adolescent remis en 2007.

Sans doute, du fait d'une augmentation générale de l'inquiétude et plus particulièrement face à la maladie, nous consultons beaucoup : toutes causes

confondues, huit consultations par an et par personne en moyenne, et pour des choses bénignes.

De plus, la démographie médicale est en baisse. Les urgences sont débordées, mais on peut aussi attendre six mois pour avoir un rendez-vous chez un spécialiste. Et il n'est pas rare de devoir patienter trois jours avant d'obtenir un rendez-vous chez un généraliste. Sans compter certains départements où la désertification médicale est patente. Aujourd'hui, la moyenne d'âge des médecins est de 55 ans et la relève n'est pas assurée.

« *Financièrement, nous sommes des assistés*, assure le Pr Alain Baumelou. *80 % des médicaments qui peuvent être achetés sans ordonnance sont achetés sur ordonnance, autrement dit après une consultation médicale* » Ces médicaments souvent anciens, bien connus, qu'ils concernent la fièvre, les maux de tête, d'estomac, de gorge, les rhumes... sont remboursés sur prescription à environ 35 %. Car si la France est championne d'Europe des dépenses de santé, question automédication, elle occupe le dernier rang des grands pays européens (8 % du marché des pharmaciens). « *En France, on ne sort pas de chez son médecin sans une ordonnance garnie. On est sur un modèle curatif et non préventif* », analyse Christian Saout.

Côté patient, la prise de conscience s'amorce : deux Français sur trois sont favorables à l'automédication. Jean Parrot, président de l'Ordre national des pharmaciens, l'affirme : « *Le patient a plus envie qu'autrefois de se prendre en charge, quitte à assumer le petit risque inhérent.* » Autre signe : qu'on le veuille ou non, un certain nombre de patients prennent la tangente en soignant leurs petits maux, en particulier d'origine infectieuse ou liés au stress, avec les médecines douces. D'ailleurs, dans le «top ten» des dix médicaments les plus vendus, on trouve une spécialité homéopathique contre l'état grippal. « *Il y a deux facteurs qui plaisent dans l'homéopathie : l'ordonnance n'est pas une check-list, il reste une marge de manœuvre et les patients vont se traiter en fonction des symptômes qu'ils voient apparaître. L'autre est ludique: ils font leur cuisine en se mettant à leur propre écoute et à celle de leur famille* », nous dit le Dr Serge Rafal (consultation de médecines alternatives de l'hôpital Tenon).

En Grande Bretagne, le « *self-care* » est entré dans les mœurs, l'automédication est intégrée dans la politique de santé publique. L'OMS et le Parlement européen ont défini l'automédication responsable comme une nécessité raisonnable. Dans les pays anglo-saxons, des médicaments nouveaux, sans expérience de commercialisation à grande échelle, contrairement aux médicaments traditionnels en automédication, sont «déliés», c'est-à-dire sortis de la prescription médicale. « *Des molécules innovantes contre la migraine, le cholestérol, l'obésité pourraient être mises à la disposition des patients français comme aux Etats-Unis, en Australie, en Angleterre par le biais de l'Agence européenne du médicament* », nous affirme Magali Flachaire, déléguée générale de l'Association française de l'industrie pharmaceutique pour une automédication responsable (Afipa). D'où l'importance d'avoir un pharmacien conseiller.

L'automédication va dans le sens de l'histoire. Mais « *si on ne l'encadre pas, on risque de mettre les gens en situation de danger. Il y a urgence à leur donner des outils d'information* », recommande le Dr Loïc Etienne. La question de la sécurité est primordiale. Les accidents liés au mauvais usage de médicaments, toutes causes confondues, seraient à l'origine de 10000 décès par an. Ils ne sont pas dus à l'automédication, mais la prudence

concernant les interactions entre médicaments (qu'ils se potentialisent ou qu'ils s'annulent) est de rigueur.

« Il faut des communications de santé publique sur le bon usage des médicaments à la manière de la campagne Les antibiotiques, c'est pas automatique, qui a été très bien comprise par l'opinion », propose Christian Saoût. Et faire particulièrement attention aux plus fragiles : les personnes âgées comme les personnes à haut niveau d'anxiété, qui risquent de se sentir abandonnées, souligne le Dr Loïc Etienne. Aujourd'hui, le sens de l'automédication, tout le monde en est d'accord, dépasse celui de l'accès au médicament. Il s'étend vers « l'auto-prise en charge » dans une acception préventive. Tous les messages vont dans ce sens. « Mangez moins gras, moins sucré », « Mangez des fruits et des légumes », « Faites du sport », « Bougez »...

Pour améliorer la compréhension du grand public, Jean Pairoto demande aussi que l'industrie pharmaceutique fasse un grand tri dans les médicaments et un effort sur les notices qui sont totalement opaques. Car, malgré les pressions des grandes surfaces, il existe un consensus pour que la pharmacie reste le lieu de vente des médicaments, gage de sécurité, de conseil et de garde en cas d'urgence.

L'important, selon le Pr Alain Baumelou, est de développer, face à un problème médical, « une organisation cohérente, avec un patient qui agit et dit ce qu'il fait, un pharmacien qui conseille et un médecin prêt à intervenir ».

Figaro Magazine. - №1413. – 2007. – p. 128-132.

Exercices à partir du texte

1. Relevez le lexique du champ lexical « La médecine » et complétez le tableau :

Maladies	Professionnels de la médecine	Remèdes

2. Donnez les équivalents français :

Официальная медицина, работа в группе (в коллективе), постовать, в экстренном случае, лечение, гигиена жизни, соответствующий режим питания, самолечение, избегать опасностей, компенсировать (возмещать затраты), прислушиваться к себе, инструкция по медицинскому применению препарата (лист-вкладыш), расходы на здоровье, взаимодействие между медицинскими препаратами, препараты свободного доступа.

3. Traduisez des expressions et donnez des synonymes :

Лечиться, первостепенный, супермаркет, безобидный.

4. Donnez des antonymes :

sans ordonnance -

un modèle curatif –

un mauvais usage de médicaments -

5. Qu'est-ce que signifient les sigles Afipa, OMS, Ciss ?

6. *Quelle est la différence entre le spécialiste et le généraliste ?*

7. *Traduisez les phrases :*

- 1) Пациенты обращаются к врачу в случаях, которые не являются опасными.
– 2) Стоимость лекарства, выкупленного по рецепту врача, частично возмещается медицинской страховкой. – 3) Многие медицинские препараты можно приобрести без рецепта. – 4) Большинство врачей и пациентов осознают возможность и необходимость самолечения. – 5) В большинстве случаев смерть связана с неправильным приемом лекарственных средств и касается взаимодействия между ними.

8. *Quel est le thème du texte ? Quels sont les problèmes soulevés ?*

Complétez le tableau :

<i>Numéro du paragraphe</i>	<i>Idées, problèmes</i>	<i>Mots clés</i>

9. *Quelles sont les fonctions des citations dans le texte ? Faut-il les garder dans le résumé ?*

10. *Faites le résumé écrit du texte.*

Texte

LES ADDICTIONS : SOUS LE SIGNE DU PLAISIR

Tabac, alcool, cocaïne... mais aussi jeu, achats, et même travail pathologiques : les addictions qui nous menacent sont nombreuses.

LE PROBLEME DE DEPENDANCE le plus massif en France est lié à l'alcool: 4 millions de personnes ont une consommation pathologique ou problématique, et 1,5 million en sont dépendantes stricto sensu. Si l'on intègre leur entourage, cela fait beaucoup de monde. La cigarette est bien sûr la deuxième grande addiction française, avec 30 à 35 % de fumeurs réguliers. Du côté des drogues illicites, le cannabis concerne essentiellement la tranche des 15-30 ans, avec 60 % des jeunes ayant expérimenté la substance, 10 % des filles et 20 % des garçons devenant des utilisateurs réguliers, 5 % en étant dépendants. L'usage régulier représente 1,2 million de personnes. En comparaison, on compte environ 200 000 sujets dépendants de l'héroïne. La consommation occasionnelle de cocaïne, pour finir le panorama, est en train de monter rapidement, et elle est passée de 1 à 3 % de la population en quelques années. Pour un médecin ou un chercheur, cela n'a pas de sens de dire que le cannabis est plus dangereux que l'alcool ou la cigarette. En réalité, il existe plusieurs nocivités, de nature somatique (effet sur le corps), psychiatrique (effet sur le cerveau), sociale (effet sur le comportement), addictogène (potentiel de dépendance)...

Outre la dépendance aux substances, il existe des dépendances à certains comportements : achats, sport, jeu, travail pathologiques... Le seuil de basculement vers l'addiction est toujours ténu : une simple habitude peut devenir une préoccupation exclusive, obsédante, malgré les ennuis ou souffrances qui lui sont associés. Pourquoi cela ? Parce que notre cerveau est programmé pour rechercher des émotions, selon le

prototype constitué par la relation sexuelle et amoureuse. Ce sont les voies dites dopaminergiques (impliquant la dopamine) qui régulent cette quête du plaisir et de la récompense.

Comment devient-on dépendant ? Et donc, comment éviter de l'être ? La toxicomanie est toujours la rencontre entre un produit plus ou moins addictogène, un individu plus ou moins vulnérable, un milieu plus ou moins facilitateur. Le tabac et l'alcool sont par exemple des substances qui provoquent facilement la dépendance et qu'il est pourtant très faciles de se procurer. On voit néanmoins que l'intervention sur l'accessibilité du produit (hausse du prix des cigarettes, interdiction ou restriction de publicité pour les produits des alcooliers) a des effets directs sur sa consommation, donc sur la dépendance. Depuis quatre ou cinq ans, nous sommes confrontés à un problème massif de consommation aiguë d'alcool chez les 15-25 ans : la pratique de la « cuite » s'est banalisée et répandue à grande vitesse. Un excès isolé n'est pas grave : nous avons tous trop bu lors d'une fête bien arrosée ou après un chagrin d'amour. Mais l'excès d'excès, c'est-à-dire les consommations aiguës répétées devenant la norme, pose problème.

La meilleure prévention s'adresse bien sûr aux plus jeunes, à l'âge où l'on acquiert ses habitudes. La recette est simple sur le principe, quoique parfois compliquée dans la mise en pratique : donner à l'enfant une bonne image de soi, un bon narcissisme, une appréciation positive de la relation aux autres. C'est une des bases les plus importantes pour gérer sa santé, au-delà des addictions. Et ces dernières naissent souvent sur le terreau d'une souffrance, d'une relation difficile à soi et aux autres, parfois d'ailleurs d'une psychopathologie non diagnostiquée, de type anxiété ou dépression.

Les parents doivent aussi être attentifs aux comportements de leurs enfants : fréquentations, sorties, résultats scolaires, adaptation sociale... Le cas échéant, une position répressive peut être nécessaire : dire non à son enfant ou à son adolescent est une attitude structurante. Même s'il transgresse et passe outre, il aura reçu le témoignage de notre attention, de notre intérêt. Pour être efficace, le discours de l'adulte ne doit pas être centré sur le désir répressif ou la jouissance d'interdire, mais sur la préoccupation pour un être aimé qui s'abîme, se sabote, se détruit.

A ces mesures individuelles s'ajoutent les indispensables mesures sociales et politiques. Dans le domaine des addictions, les représentations collectives sont déterminantes. Il ne faut certes pas être préventionniste à outrance et vouloir interdire tous les usages sous prétexte qu'une minorité développe une pratique nocive. Mais dans le même temps, on ne peut s'interdire de réduire la nocivité bien réelle des produits licites. Toute consommation, tout plaisir n'est pas dangereux en soi, bien au contraire. Notre histoire personnelle nous fabrique, et si nous avons su la construire sur la maîtrise de nos plaisirs, les souffrances liées aux dépendances nous resteront étrangères.

Exercices d'après le texte

1. *Donnez des substantifs:*

entourer	interdire	consommer	dépendre
jouer	préoccuper	restreindre	prévenir
apprécier	sortir	souffrir	fréquenter
témoigner			

2. *Donnez des adjectifs:*

une vulnérabilité une addiction une occasion une nocivité
une facilité une accessibilité une dopamine

3. *Donnez des synonymes:*

nécessaire irrégulier personnel
nuisible se nuire continuer à f. qch
une consommation violer
un consommateur
une consommation pathologique

4. *Donnez des antonymes:*

régulier permettre licite négatif
facile la majorité lentement une indépendance

5. *Donnez des équivalents du texte:*

Распространяться с большой скоростью; постоянное употребление; вещества, приводящие к зависимости; легко вызывать зависимость; запрет или сокращение рекламы; праздник с большим количеством вина; приобретать привычки; на почве страдания; школьные успехи; оставаться чуждым.

6. *Répondez aux questions:*

- Quel est le problème de dépendance le plus massif en France?
- Quelles sont les autres dépendances aux substances?
- Quelles en sont les nocivités?
- Outre les dépendances aux substances, il en existe d'autres, lesquelles?
- Quel est le mécanisme de la dépendance?
- Quels sont les effets de l'interdiction?
- Quelle est la différence entre un excès isolé et une consommation aiguë répétée?
- A qui s'adresse la meilleure prévention? En quoi consiste-t-elle?
- Comment naissent les addictions?
- Comment doit être l'attitude des parents envers leurs enfants?
- Qu'est-ce qui est important dans cette attitude?
- Qu'est-ce qui doit s'ajouter à des mesures individuelles?
- Quel est le rôle de l'histoire personnelle?

DROGUE ET TABAGISME

Les drogues

Se lancer dans le trafic de drogue

заняться торговлей наркотиками

Un trafiquant

наркоторговец

Crever

сдохнуть

Exercer un fascination magique

оказывать чувство эйфории

Ressentir un sentiment de bonheur

испытывать чувство счастья

Une cure de désintoxication

курс лечения от интоксикации

<i>Réprimer un trafic illégal de drogue</i>	остановить нелегальную продажу наркотиков
<i>Les toxicomanes</i>	наркоманы
<i>La possibilité de sortir de la dépendance</i>	возможность выйти из зависимости
<i>Se réintégrer socialement</i>	снова войти в общество
<i>L'attrait des diverses drogues</i>	привлекательность некоторых наркотиков
<i>La situation de détresse</i>	состояние стресса
<i>La marginalisation sociale</i>	социальное отчуждение
<i>Les suites néfastes de la toxicomanie</i>	губительные последствия наркотиков
<i>Le cercle vicieux de la toxicomanie</i>	порочный круг наркомании
<i>L'abus de drogue</i>	злоупотребление наркотиками
<i>Etre impitoyable envers...</i>	быть безжалостным к ...
<i>Le nombre de décès</i>	количество смертей
<i>Le haschisch</i>	гашиш
<i>La marijuana</i>	марихуана
<i>L'héroïne</i>	героин
<i>La cocaïne</i>	кокаин
<i>La crack [krak]</i>	кокаин, крэк
<i>L'ecstasy</i>	экстази
<i>Les crises existentielles</i>	кризис существования
<i>Une pression du groupe</i>	давление группы
<i>L'insouciance</i>	незащищенность
<i>Une situation du conflit</i>	ситуация конфликта
<i>S'abandonner à ...</i>	придаваться
<i>Devenir apathique et indifférent</i>	стать апатичным и безразличным
<i>Une seringue (jetable)</i>	одноразовый шприц
<i>Injecter des drogues</i>	колоть наркотики
<i>le stupéfiant</i>	наркотик
<i>la substance psychoactive</i>	наркотическое вещество
<i>la drogue douce</i>	легкие наркотики
<i>la dealer</i>	дилер
<i>trafiquer</i>	торговать, перепродавать
<i>inciter à la consommation, à consommer des drogues</i>	приобщать к употреблению наркотиков
<i>l'usage de drogue</i>	
<i>la consommation de drogue</i>	употребление наркотиков
<i>l'usage occasionnel</i>	случайное употребление наркотиков
<i>l'usage régulier</i>	постоянное употребление
<i>un décès lié à l'usage de drogues (attribuable aux drogues)</i>	смерть, связанная с употреблением наркотиков
<i>un polyusage</i>	употребление разных видов наркотиков
<i>l'overdose [ovœr-]</i>	смертельная доза
<i>engendrer un état d'intoxication</i>	породить (привести к) состояние интоксикации
<i>combler le vide intérieur</i>	заполнить внутреннюю пустоту
<i>permettre de fuir de la réalité</i>	позволить «убежать» от реальности

Traduisez :

permettre de recréer un microclimat rassurant ; permettre de retrouver une atmosphère agréable ; permettre de se sentir plus fort, plus sûr, moins timide et anxieux ; être néfaste pour l'organisme ; modifier les fonctions physiques et mentales de l'organisme ; provoquer des troubles psychiques ; créer des problèmes sociaux et des problèmes légaux ; mener à l'augmentation d'actes criminels et d'accidents de la route ; être initié au cannabis ; ne pas résister à la pression d'un groupe ; se droguer au cours de « rave » ; avaler, injecter ; consommer par voie intraveineuse ; inhaler, sniffer ; devenir toxico-dépendant ; être en état de dépendance, de manque ; ne pas supporter la situation de manque ; avoir des troubles de mémoire, des facultés intellectuelles déficientes ; le traitement des drogués ; créer un lieu d'accueil ; prendre en charge des usagers de drogue ; se faire soigner ; être assuré de l'anonymat ; suivre une cure de désintoxication ; se soumettre au traitement et le subir jusqu'au bout ; refuser, interrompre le traitement ; combattre le danger ; mettre en oeuvre / en place une politique de prévention ; lancer une campagne antidrogue ; organiser une journée sur la toxicomanie ; informer le public ; démotiver le public ; organiser une action continue de prévention en milieu scolaire ; former des équipes de prévention ; mener une action éducative ; organiser un comité anti-crack ; diminuer des risques de l'overdose et de la contamination par le VIH ou l'hépatite ; reconnaître la vente libre des seringues en pharmacie ; réprimer, sanctionner l'usage de drogues ; mettre en place un système d'amendes ; endiguer la consommation croissante de drogues ; renforcer la répression du trafic ; détruire le réseau de distribution de la drogue ; effectuer une perquisition au domicile ; interpellé pour usage de drogue ; appliquer les mesures sanitaires et répressives ; renoncer à l'emprisonnement ; offrir une alternative sanitaire à la peine de prison.

1. Lisez, analysez et résumez les articles.

DIFFÉRENTES DROGUES

Le cannabis : plante dont extraits la marijuana (herbe), la résine de cannabis (haschisch ou shit), l'huile. Les effets : euphorie, apaisement, puis difficultés de concentration, difficultés scolaires, dépendance psychique et même parfois hallucinations, ces perturbations pouvant se traduire par une forte anxiété.

L'héroïne : produit dérivé de la morphine, elle-même dérivée de l'opium. Les effets : apaisement, euphorie, sensation d'extase lors des premières consommations. Au bout de quelques semaines, besoin d'augmenter la quantité de produit et la fréquence des prises, anorexie, insomnie. L'héroïnomanie oscille entre des états de soulagement euphorique et des états de manque. La surdose ou overdose de l'héroïne peut provoquer une insuffisance respiratoire entraînant une perte de connaissance et éventuellement la mort.

La cocaïne : produit dérivé de la feuille de coca qui se présente sous la forme d'une fine poudre blanche. Les effets : euphorie immédiate, sentiment de puissance intellectuelle et physique, indifférence à la douleur et à la fatigue, puis état dépressif, anxiété. La cocaïne peut provoquer des troubles psychiques, une grande instabilité

d'humeur, des délires paranoïdes ou des attaques de panique, des insomnies, des amnésies.

L'ecstasy : désigne des produits synthétiques contenant de la MDMA (méthylènedioxyamphétamine). Les effets : anxiété, euphorie, relaxation, mais aussi déshydratation de l'organisme, passages à vide trois à quatre jours après la prise. Une consommation régulière provoque amaigrissement, affaiblissement et instabilité de l'humeur.

Les autres drogues de synthèse : la méthaqualone (mandrax), les amphétamines, le LSD, la phencyclidine, la mescaline, le gamma OH, la kétamine. Les effets : le **LSD** entraîne des modifications sensorielles intenses, provoque des hallucinations, des délires. Après le « trip » qui peut durer de 5 à 12 heures, la redescente peut s'accompagner d'angoisses, de crises de paniques, de paranoïa. Les amphétamines donnent la sensation de supprimer la fatigue et l'illusion d'être invincible, elles peuvent entraîner dénutrition, épuisement, nervosité, troubles psychiques jusqu'au risque suicidaire.

Les produits hallucinogènes naturels tels les champignons hallucinogènes.

*CIRDD (Centre d'information et de ressources
sur les drogues et les dépendances)
<http://www.eyes.info/cirdd>*

DROGUES : ÉTAT D'URGENCE

Rares sont ceux qui échappent dans une soirée ou ailleurs au passage d'un joint. Certains sont plus fragiles que d'autres et se laisseront prendre à la fascination d'un produit susceptible de modifier artificiellement leur perception du monde. C'est à l'adolescence que commence généralement l'expérience des drogues. Il existe de multiples façons de les consommer, mais dans tous les cas il y a danger.

Sylvain, 21 ans, a goûté à l'ecstasy dans une « rave ». De famille aisée, il est amateur de musique techno. Des bons copains l'ont entraîné à une rave-party. Sur place, on lui a offert un comprimé d'ecstasy qu'il a accepté.

Peu après son absorption, il ressent une sensation de bien-être qui déculpé son envie et sa passion de danser. En véritable symbiose avec la musique dont les basses se confondent avec les rythmes de son cœur, il a le sentiment de fusionner avec l'environnement, libéré du même coup de toute inhibition. La fête se poursuit tout le week-end, près de 48 heures durant lesquelles il ne dort pas. Sans éprouver pour autant la moindre fatigue.

La magie s'arrête là. Le lundi matin à 9 heures, c'est avec un sentiment de panique intense qu'il se jette sur son téléphone pour composer le numéro d'un centre de toxicomanie fourri par un ami. Le retour à la réalité (appelé communément la « descente ») est brutal. Dans l'incapacité de se déplacer ou de sortir de chez lui, il ne peut que parler et ce qu'il voit autour de lui le terrorise.

« J'ai mon chien à côté de moi, je sais parfaitement que c'est mon chien, mais je le vois en dragon et c'est extrêmement angoissant », dit-il. En proie à de nombreuses hallucinations, Sylvain se sent tellement en danger qu'il supplie son interlocuteur de ne pas le laisser seul.

Que serait devenu Sylvain si personne n'avait été là pour le soutenir ? Ces moments de panique, en retour de la prise d'ecstasy, peuvent parfois conduire au suicide. Son réflexe de téléphoner l'a sans doute sauvé.

Santé magazine

TU FUMES... TU M'ENFUMES !

En France, environ trois mille non-fumeurs meurent chaque année de maladies chroniques provoquées par le tabagisme passif. En effet, les deux tiers de la fumée d'une cigarette ne sont pas aspirés par le fumeur, mais se diffusent dans l'air ambiant. Respirée par une femme enceinte, cette fumée atteint le fœtus.

Lors de la grossesse, le bébé se développe dans le ventre de sa mère, protégé des chocs et du bruit par le liquide amniotique. De nombreux effets s'effectuent entre le sang de la mère et celui du fœtus au niveau du placenta. Parmi eux sont transmis les aliments solubles et le dioxygène, mais aussi les substances chimiques comme la nicotine. C'est ainsi que le fœtus subit les effets du tabagisme actif ou passif.

Les nouveau-nés ayant été exposés à la fumée de tabac sont plus petits que la moyenne. Les médecins ont remarqué une augmentation des risques de prématurité (naissance avant terme), de mort *in utero* (c'est-à-dire dans le ventre de la mère), de mort subite du nourrisson ainsi que des insuffisances respiratoires.

TDC (textes et documents pour la classe)

2. Étudiez le vocabulaire thématique

Drogues Наркотики

<i>drogue/ (stupéfiant m, substance/ psychoactive)</i>	наркотик (наркотическое вещество)
<i>drogue douce (ex. cannabis m)</i>	слабый наркотик (напр., конопля)
<i>drogue dure (ex. héroïne/, cocaïne/, ecstasy/, LSD m)</i>	сильный наркотик (напр., героин, кокаин, экстази, ЛСД) <i>traficant m, dealer m</i> торговец наркотиками, дилер
<i>trafiquer</i>	торговать наркотиками
<i>inciter à la consommation, à consommer des drogues</i>	приобщать к потреблению наркотиков encourir de lourdes peines d'emprisonnement подвергаться тюремному заключению
<i>usage m de drogue, consommation/ de drogue</i>	потребление наркотиков
<i>usage m occasionnel</i>	случайное потребление
<i>usage m régulier</i>	регулярное потребление
<i>décès m lié à l'usage de drogues (attribuable aux drogues)</i>	смерть, связанная с употреблением наркотиков
<i>polyusage m</i>	употребление разных видов наркотиков
<i>abus m</i>	злоупотребление
<i>mener à l'abus</i>	приводить к злоупотреблению

<i>dépendance</i> _f	зависимость
<i>overdose</i> _f	овердоза (<i>чрезмерная доза</i>)
<i>engendrer un état d'intoxication</i>	вызывать интоксикацию
<i>combler le vide intérieur</i>	восполнять внутреннюю пустоту
<i>permettre de fuir la réalité</i>	позволять уйти от реальности
<i>permettre de recréer un microclimat</i>	позволять воссоздать успокаивающий
<i>rassurant, de retrouver une atmosphère agréable</i>	микроклимат и снова оказаться в приятной среде
<i>permettre de se sentir plus fort, plus sûr, moins timide et anxieux</i>	позволять чувствовать себя более сильным и уверенным, менее застенчивым и тревожным
<i>présenter des risques exceptionnels pour la santé</i>	представлять особый риск для здоровья
<i>être néfaste pour l'organisme</i>	быть злополучным, губительным для организма
<i>modifier les fonctions physiques et mentales</i>	изменять физические и умственные функции
<i>provoquer des troubles psychiques</i>	вызывать психические расстройства
<i>créer des problèmes sociaux et des problèmes légaux</i>	создавать социальные проблемы и проблемы с правоохранительными органами
<i>mener à l'augmentation d'actes criminels et d'accidents de la route</i>	вести к увеличению преступлений и аварий на дорогах
<i>usager _m de drogue, consommateur _m de drogue, drogué (-e) _m</i>	потребитель наркотиков, наркоман (-ка)
<i>être initié au cannabis</i>	пристраститься к конопле
<i>ne pas résister à la pression d'un groupe</i>	не сопротивляться давлению группы
<i>se droguer, consommer une drogue</i>	принимать наркотики
<i>колоться</i>	
<i>se droguer dans un lieu public, au cours de rave [rev]</i>	принимать наркотики на вечеринке « rave » (под кайфом)
<i>avalier, injecter (consommer par voie intraveineuse), fumer, inhaler, sniffer</i> _{arg}	глотать, колоть (потреблять внутривенно), курить, нюхать
<i>devenir toxico-dépendant</i>	стать наркозависимым
<i>être en état de dépendance, de manque (de besoin)</i>	находиться в состоянии зависимости
<i>ne pas supporter la situation de manque</i>	не выносить состояния зависимости
<i>avoir des troubles de mémoire, des facultés intellectuelles déficientes</i>	иметь нарушение памяти, снижение умственных способностей
<i>traitement _m des drogués</i>	лечение наркоманов
<i>créer un Heu d'accueil pour les toxicomanes</i>	создавать пункт помощи наркоманам
<i>prendre en charge des usagers de drogue</i>	брать на попечение потребителей наркотиков
<i>se faire soigner</i>	лечиться
<i>être assuré de l'anonymat</i>	получить гарантию анонимности
<i>suivre une cure de désintoxication</i>	проходить курс лечения от наркотиков

Traduisez les phrases:

1. Конопля – это растение, из которого получают марихуану. Её воздействие: эйфория, проблемы с концентрацией, психическая зависимость, а иногда даже галлюцинации. - 2. Мало тех, кому удастся избежать выкурить сигарету с добавлением марихуаны во время вечеринки. Именно с юношеского возраста обычно начинают «экспериментировать» с наркотиками. – 3. Магическое ослепление исчезает наутро. Возврат к действительности ужасен. Человек чувствует, что он не может перемещаться, а то, что он видит вокруг себя, его пугает. – 4. Во Франции около 3 тысяч некурящих умирает каждый год от хронических заболеваний, вызванных «пассивным курением». – 5. Токсикомания и насилие в школах вызывают озабоченность родителей. Употребление марихуаны приводит к усилению симптомов бронхита, кашля и шумного дыхания. – 6. Чем раньше начинают курить, тем больше сокращается средняя продолжительность жизни. Исследования показывают, что дым одной сигареты уносит 6 минут нашей жизни. – 7. Экстази незаконно проводят в лабораториях развитых стран, в частности в Голландии, Польше, Франции. Дискотеки часто являются местами, где можно приобрести наркотики.

Казенас Оксана Анатольевна

Горева Ольга Николаевна

A partir des texte

Методические рекомендации
по практике устной и письменной речи
для студентов 4–5 курсов филологического факультета
специальности 031001 - Филология

Редактор Е.А. Устюгова

Подписано к печати	Формат 60x84 1/16	Бумага тип. №1
Печать трафаретная	Усл. печ. л. 3,25	Уч.-изд. л. 3,25
Заказ	Тираж 30	Цена свободная

Редакционно-издательский центр КГУ.
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.
Курганский государственный университет.