

1 Lisez le texte et repérez les mots nouveaux.

Le printemps est synonyme de renouveau, tant dans la nature que dans nos vies. Cependant, cette transition ne se fait pas sans quelques désagréments. En effet, le changement de temps et les variations hormonales peuvent entraîner une certaine fatigue chez certaines personnes.

Comprendre les mécanismes du corps

Avec l'arrivée du printemps, les journées se rallongent et les températures remontent. Bien qu'on pourrait s'attendre à se sentir plus énergique, certaines personnes expérimentent l'effet contraire. Martine Perret, biologiste, souligne que notre corps doit s'adapter à quatre minutes d'ensoleillement supplémentaires chaque jour, ce qui représente près d'une demi-heure en fin de semaine. Cette adaptation entraîne une réduction progressive de notre temps de sommeil et peut ainsi expliquer la sensation de fatigue ressentie.

Par ailleurs, cette fatigue printanière est également accentuée par les perturbations que subit notre corps, liées aux changements de saison. Entre autres, notre alimentation hivernale, souvent plus riche, et une activité physique réduite peuvent contribuer à une accumulation de toxines. De plus, le combat contre les virus hivernaux et la production accrue de mélatonine, l'hormone du sommeil, affaiblissent notre organisme.

Nos stratégies pour un printemps revitalisant :

- Activez-vous : la reprise d'une activité physique, même modérée, est essentielle. Elle stimule la production d'endorphines, contribuant ainsi à améliorer votre humeur et votre vitalité.

- Coloriez votre assiette : une alimentation riche en fruits et légumes colorés, tels que le kiwi, la fraise, ou la carotte, est recommandée pour leur haute teneur en vitamines et minéraux. Ces aliments apportent des nutriments es-

sentiels qui soutiennent le bon fonctionnement du système immunitaire et contribuent à la santé générale grâce à leurs composés antioxydants.

- Réajustez votre sommeil : tentez d'ajuster progressivement votre rythme de sommeil pour compenser les minutes d'ensoleillement supplémentaires et faciliter l'adaptation de votre corps au changement de saison.

- Hydratez-vous : boire suffisamment d'eau est crucial pour aider à éliminer les toxines par les reins.

En adoptant ces habitudes, vous vous préparez à accueillir le printemps avec énergie et optimisme. En effet, ce renouveau saisonnier est une invitation à prendre soin de soi, à renouveler son énergie et à embrasser les changements positifs dans nos vies.



2 Regardez la vidéo et répondez aux questions.

1. Tout le monde ressent-il une amélioration de son bien-être avec l'arrivée du printemps ?
2. Quelle est la raison probable de la fatigue ressentie avec l'arrivée de cette saison ?
3. Selon la vidéo, est-ce que le fait d'avancer notre montre d'une heure peut affecter notre bien-être ?
4. Quels sont les autres symptômes ressentis ?
5. Qu'est-ce qui peut causer les dérèglements hormonaux au printemps ?
6. Quelles deux hormones sont mentionnées ?
7. Quels sont les conseils qu'on donne à ceux qui se sentent fatigués au printemps ?
8. À quoi vous font penser ces images ?



Transcription

C'est le printemps et la nature renaît. Au contact des premières lueurs du soleil, la joie de vivre réapparaît. En réalité, il faut nuancer le propos. Si certaines personnes profitent bien des premières chaleurs printanières, d'autres préfèrent de loin le confort de leur lit. Et oui, à la sortie de l'hiver, vous êtes de plus en plus nombreux à vous sentir fatigués.

« En fait, cet état de fatigue est probablement la conséquence d'une charge de travail sur le corps qui doit s'adapter à un changement de saison. Du fait qu'il fait beau, c'est vrai qu'on a envie de sortir, on fait plus de mouvement, plus d'activités et donc cette fatigue qu'on ressent est tout à fait normale. Cependant, on n'a pas toujours nécessairement conscience de ce changement de rythme d'activité par rapport à l'hiver. »

Évidemment, ce n'est pas tout. C'est aussi le moment où on avance notre montre d'une heure. Encore une fois, cela peut paraître dérisoire, mais ce petit changement bouscule malgré tout notre rythme de sommeil.

« C'est plutôt agréable de bénéficier d'une heure de clarté supplémentaire, mais le corps doit s'adapter à un rythme différent. Chez certaines personnes qui probablement s'adaptent de façon moins naturelle, on constate parfois cet état de fatigue qui peut s'accumuler et s'accompagner d'autres symptômes

comme des maux de tête par exemple, ou des troubles du sommeil. »

Alors pourquoi certaines personnes ne pensent qu'à dormir tandis que d'autres regorgent de vitalité ? Pourquoi certains d'entre nous se sentent plus fragiles quand d'autres débordent d'énergie ?

« En hiver, il fait globalement plus froid. Notre corps a donc le temps de s'adapter à cette température qui est plus ou moins constante. Par contre, au printemps, les changements de température sont beaucoup plus fréquents. Quand il fait plus chaud, les vaisseaux cutanés ont tendance à se dilater. Par contre, quand il fait plus froid, les vaisseaux se contractent. Donc cette adaptation supplémentaire et parfois très rapide peut entraîner chez certaines personnes un état de fatigue majorée avec parfois des vertiges. »

De plus, les variations fréquentes de température mais aussi de lumière peuvent provoquer également des dérèglements hormonaux, eux aussi générateurs de fatigue. Principalement, deux hormones sont impliquées dans cette fatigue. La sérotonine, communément appelée l'hormone du bonheur et la mélatonine, qui est l'hormone du sommeil. Pendant la saison d'hiver, notre corps s'est adapté aux journées plus courtes et sombres en régulant le taux de ces deux hormones. En hiver, il y a moins de séro-

nine et plus de mélatonine. Lorsque les beaux jours réapparaissent, les rayons du soleil atteignent plus généreusement la rétine de l'œil. Ces stimulations lumineuses sont traitées par une sorte de métronome situé dans notre cerveau qui contrôle les cycles d'éveil et de sommeil. En recevant plus de lumière, ils modifient le cycle en rééquilibrant progressivement le taux d'hormones : moins de mélatonine et plus de sérotonine. Selon certaines recherches, ces fluctuations pourraient également favoriser un état de fatigue. Mais pour l'instant, ces mécanismes hormonaux n'ont pu être prouvé que chez les animaux. Certains médecins contestent la théorie chez l'homme moderne, car le confort de vie auquel il s'est habitué, comme l'éclairage artificiel et le chauffage, fausserait considérablement la donne.

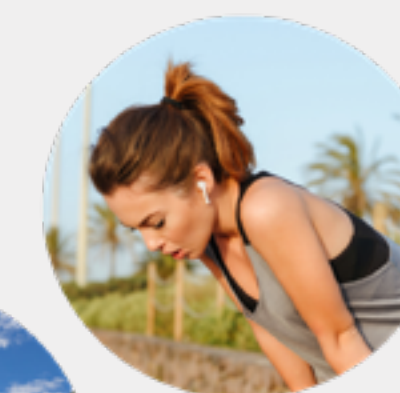
Quoi qu'il en soit, que pouvons nous faire si la fatigue printanière se présente ? Eh bien, la solution est plutôt simple. Au lieu d'accepter la fatigue qui s'installe, au contraire, profiter des beaux jours qui reviennent pour adopter un rythme de vie plus sain. Vous pouvez aussi vous exposer au soleil, raisonnablement bien sûr. Les effets des rayons revigore l'organisme et lui permettent une meilleure adaptation. Mais attention, tout cela ne sera valable que si vous incluez dans votre vie une belle dose de bonne humeur.



2

Regardez la [vidéo](#) et répondez aux questions.

1. Tout le monde ressent-il une amélioration de son bien-être avec l'arrivée du printemps ?
Non, certaines personnes profitent des premières chaleurs printanières, tandis que d'autres préfèrent le confort de leur lit et se sentent fatigués.
2. Quelle est la raison probable de la fatigue ressentie avec l'arrivée de cette saison ?
La fatigue est probablement due à une charge de travail accrue sur le corps qui doit s'adapter à un changement de saison, à l'augmentation des activités et des mouvements due au beau temps.
3. Selon la vidéo, est-ce que le fait d'avancer notre montre d'une heure peut affecter notre bien-être ? Oui.
4. Quels sont les autres symptômes ressentis à part la fatigue ?
Ils peuvent inclure des maux de tête et des troubles du sommeil.
5. Qu'est-ce qui peut causer les dérèglements hormonaux au printemps ?
Ils peuvent être causés par les variations fréquentes de température et de lumière.
6. Quels deux hormones sont mentionnées ?
La sérotonine, l'hormone du bonheur, et la mélatonine, l'hormone du sommeil.
7. Quels sont les conseils qu'on donne à ceux qui se sentent fatigués au printemps ?
Pour combattre la fatigue printanière, il est conseillé d'adopter un rythme de vie plus sain, de profiter des beaux jours et de s'exposer raisonnablement au soleil. Les rayons solaires revigorent l'organisme et facilitent son adaptation.



Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,

Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, espaceproffle.com, est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.

Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.

Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.

*Cordialement,
L'équipe d'espaceproffle.com*

**ESPACE
PROFFLE**
Les meilleures ressources pour vos cours en ligne