

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 ?



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