

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية			
الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد			وزارة التربية الوطنية
السنة الدراسية : 2022 - 2023		فرض المراقبة الذاتية رقم : 03	
عدد الصفحات: 03	المادة : فرنسية	الشعبة : ج . م . علوم وتكنولوجيا	المستوى : 1 ثانوي
إعداد : زيزي أمال / أستاذة التعليم الثانوي مكونة			

Texte :

Lettre à un ami fumeur

Mon cher ami fumeur,

Je sais que tu aimerais t'en passer. [...] Peut-être même crois-tu qu'arrêter de fumer est « mission impossible ». Le plaisir de la cigarette !? Allons, mon ami, tu sais que ce n'est pas ça. ... Oui, bien sûr, une bouffée de cigarette peut ravir les sens, au début. Mais sais-tu pourquoi ? Parce que la nicotine stimule la dopamine de ton cerveau – une molécule qui donne du plaisir. Le problème, c'est que ton cerveau s'adapte, s'habitue. Il te faut *de plus en plus de nicotine* pour ressentir le même bien-être. ...

Les vrais plaisirs de la vie ne sont pas addictifs¹ : un geste tendre de l'être aimé, un café entre amis proches, le rire d'un enfant... ou même un simple bain de forêt à l'aube, une musique douce, croquer un fruit frais... En voilà des plaisirs absolus, réels, qui ne s'amenuisent jamais. La cigarette n'est rien de tout ça. [...]

Après tout, tu sais parfaitement que tu ne te fais pas du bien. Tu connais les risques de cancer. [...] Tu sais que tu risques de nous quitter brutalement, du jour au lendemain, d'une crise cardiaque ou que tu pourrais te retrouver handicapé à vie, frappé par un AVC². Dans le meilleur des cas, tu finiras ta vie essoufflée, à tousser en permanence.

[...] Mon conseil, c'est de changer tes habitudes AVANT d'arrêter de fumer. [...] Cela commence par l'alimentation. [...] Il faut donner à ton cerveau tous les nutriments dont il a besoin pour mieux lutter contre le stress... et contre l'addiction. Ta priorité n°2, c'est de te (re) mettre au sport. Vas -y doucement, progressivement si cela fait longtemps. Mais il faut le faire, c'est une clé du succès. Car le sport est une sorte de drogue, lui aussi. Il stimule la sérotonine dans le cerveau. Et pour arrêter une (mauvaise) drogue, il n'y a rien de plus efficace que de la remplacer par une (bonne) drogue. Ta priorité n°3, c'est de prendre soin de ton sommeil. [...] Ta vie n'en sera que plus douce, dès maintenant.

[...] Ça y est, tu es prêt ? Alors c'est parti... écrase ta dernière cigarette avant le grand saut...

In Revue, <https://www.sante-corps-esprit.com>, 20 février 2019

1. **Addictif** : qui provoque une addiction, dépendance (drogue)

2. **AVC** : Accident Vasculaire Cérébral (attaque)

QUESTIONS

I. Compréhension (14 points) :

1. Ce texte est une lettre :

- a) Personnelle
- b) Ouverte
- c) Administrative

Recopiez la bonne réponse.

2. A qui ou à quoi renvoie chacun des mots soulignés dans les passages suivants ?

- a) « Je sais que tu aimerais t'en passer. » (1^{er} §)
- b) « ...dont il a besoin pour bien lutter... » (4^e §)
- c) « Il stimule la sérotonine... » (4^e §)
- d) « ...la remplacer par une(bonne) drogue. » (4^e §)

3. Relevez quatre (04) mots ou expressions qui renvoient au champ lexical de « fumeur ».

4. Répondez par vrai ou faux :

- a) Le plaisir de fumer se transforme en une habitude.
- b) Les vrais plaisirs de la vie sont considérés comme des drogues.
- c) Il est possible de cesser de fumer.
- d) Le fumeur doit se préparer pour pouvoir arrêter de fumer.

5. Soit les expressions et mots suivants :

handicap/ bien se nourrir/ mort/ bien dormir/ cancers/ pratiquer du sport

Classez-les selon qu'ils renvoient aux :

- Risques encourus par le fumeur :.....
- Solutions :.....

6. « En voilà des plaisirs absolus, réels, qui ne s'amenuisent jamais. » L'expression soulignée signifie qu'il s'agit de plaisirs :

- Virtuels qui disparaissent avec l'âge.
- Sans limites, qui ne diminuent jamais.
- Imparfaits qui diminuent avec l'âge.

Recopiez la bonne réponse.

7. Mais il faut le faire, c'est une clé du succès.

Reliez les deux phrases par l'articulateur qui convient choisi dans cette liste :

De façon que / par ce que / pour que

8. Par cette lettre, l'auteur veut :

- Expliquer au fumeur les dangers de la cigarette.
- Convaincre le fumeur d'arrêter de fumer.
- Informer le fumeur des vrais plaisirs de la vie.

Recopiez la bonne réponse.

9. « Mon conseil, c'est de changer tes habitudes avant d'arrêter de fumer. »

A votre avis, changer ses habitudes suffit au fumeur pour arrêter de fumer ? Justifiez votre réponse en 2/3 lignes.

II. Production écrite (06 points)

Sujet :

Vous remarquez que dans votre entourage, jeunes et adultes ont de plus en plus de mauvaises habitudes dans leurs vies quotidiennes : ils deviennent addicts de leurs smartphones, de la TV..., ils ne pratiquent pas d'activités physiques... Vous décidez de réagir.

Rédigez une lettre ouverte (environ 12 lignes) que vous leur adresserez afin de les convaincre de changer leur mode de vie. Vous posterez la lettre sur votre réseau préféré.