



PANDÉMIE ET STRESS

C'est un fait: la crise sanitaire du Covid-19 a profondément affecté notre santé mentale. Le stress nous attaque. Il faut faire face à cette situation. Nous devons trouver dans la vie quotidienne des solutions efficaces. Voici cinq recommandations scientifiquement validées.

Une bonne alimentation permet de diminuer les risques de stress, de dépression ou d'anxiété. Le régime méditerranéen apporte des bénéfices importants. Il est riche en légumes, fruits et céréales. L'adoption de ce régime permet une diminution de 33% du risque de dépression. Il pourrait aussi prévenir l'anxiété.

L'être humain est social par nature. Le confinement a empêché ses relations avec les autres. Malgré cette situation, il faut éviter la solitude et maintenir le contact avec les voisins et les amis. Surtout, on doit partager avec eux des émotions positives.

L'activité physique réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de certains cancers. Mais c'est aussi un bon antistress. Elle réduit l'anxiété et prévient la dépression. Elle favorise également l'estime de soi et les relations sociales.

La relaxation aide aussi à baisser le stress. Pour cela, il y a plusieurs activités qui sont vraiment utiles. Écouter de la musique est une excellente manière de combattre la tension nerveuse. Elle a des effets positifs sur la réduction de l'anxiété. Le contact avec la nature a de grandes vertus déstressantes. La méditation favorise les émotions positives, la régulation des sentiments, l'attention ou la mémoire.

La pandémie et le confinement ont causé des problèmes de sommeil. Les idées négatives provoquées par cette situation ont eu de mauvaises conséquences sur la qualité du sommeil. Pour bien dormir, il faut bien organiser notre activité diurne. Des horaires réguliers et des habitudes saines sont indispensables.

D'après un article modifié de Camille Gaubert, Sylvie Riou-Milliot et Elena Sender, paru dans *Sciences et Avenir. La Recherche*, n° 888, février 2021.

Questions.

1. Lisez le texte et résumez en une seule phrase son idée globale (1 point).

2. Dites que signifient les phrases et expressions suivantes par rapport au texte. Choisissez l'expression la plus convenable (4 points).

- A). Faire face à cette situation.
 - i). Éviter cette situation.
 - ii). Affronter cette situation.
 - iii). Ignorer cette situation.
 - iv). Analyser cette situation.
- B). L'être humain est social par nature.
 - i). L'être humain est social par nécessité.
 - ii). L'être humain est social par obligation.
 - iii). L'être humain est social par convenance.
 - iv). L'être humain est spontanément social.
- C). Émotions positives.
 - i). Émotions intenses.
 - ii). Sensations spéciales.
 - iii). Bons sentiments.
 - iv). Sentiments forts.
- D). Habitudes saines.
 - i). Habitudes bonnes pour la santé.
 - ii). Habitudes ennuyeuses.
 - iii). Habitudes simples.
 - iv). Habitudes sévères.

3. Traduisez les phrases suivantes (2 points).

- A). Nous devons trouver dans la vie quotidienne des solutions efficaces.
- B). Le confinement a empêché ses relations avec les autres.
- C). Écouter de la musique est une excellente manière de combattre la tension nerveuse.
- D). Pour bien dormir, il faut bien organiser notre activité diurne.

4. À votre avis, comment est-ce qu'il faut éviter le stress provoqué par la pandémie du Covid-19? (50 mots) (3 points).



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

Prueba de Acceso a la Universidad para mayores de 25 años
Curso Académico: 2020-2021
ASIGNATURA: LENGUA EXTRANJERA: FRANCÉS
TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 HORA

CRITERIOS ESPECÍFICOS DE CORRECCIÓN:

Pregunta nº 1. Se valorará la capacidad del alumno para comprender globalmente y sintetizar las ideas contenidas en el texto propuesto.

Pregunta nº 2. Se valorará la comprensión específica de algunos enunciados en el contexto del tema propuesto.

Pregunta nº 3. Se valorará un conocimiento básico de léxico y de construcción lingüística, demostrable en la actividad de traducción.

Pregunta nº 4. Se valorará la capacidad del alumno para expresarse en lengua francesa por escrito, con corrección gramatical y coherencia.