

Texte :

Le sport, c'est bon (aussi) pour le cerveau

Connus depuis Platon et Aristote, les bénéfices de l'activité physique pour la santé ont été confirmés ces dernières années par de nombreux travaux de recherche: une pratique régulière peut prévenir les problèmes cardiaques, les cancers, l'obésité ou encore le diabète.

Mieux, l'exercice fait de plus en plus souvent partie intégrante du traitement de certaines maladies, et les médecins vont pouvoir officiellement le prescrire à partir du 1er mars. Mais, non content de faire du bien à notre corps, le sport semble donc aussi agir directement sur le fonctionnement de notre cerveau, comme le montrent les études scientifiques les plus récentes. Il peut freiner l'apparition des maladies neurodégénératives, voire doper notre intelligence - ou en tout cas notre capacité à apprendre.

[...]

Plus surprenant encore - et contrairement à ce que les spécialistes ont longtemps cru, des neurones continuent à se former à l'âge adulte (neurogenèse) dans deux zones précises du cerveau, dont l'hippocampe, essentielle pour l'apprentissage et la mémoire. "Et il a justement été prouvé qu'une activité sportive prolongée augmente la production de nouveaux neurones à cet endroit", affirme Gabriel Lepousez.

[...]

Et ce n'est pas tout ! Les médecins savent depuis longtemps que l'activité physique contribue aussi à développer les réseaux de vaisseaux sanguins présents à l'intérieur du crâne, essentiels au bon fonctionnement des neurones. Le cerveau a besoin d'être nourri, et c'est le sang qui lui apporte la nourriture nécessaire.

[...] Des neurones plus nombreux, mieux connectés entre eux, qui vivent plus longtemps et sont mieux alimentés : si le sport n'augmente pas directement le QI, il donne au cerveau les moyens de mieux fonctionner. A vos baskets !

Par Stéphanie Benz in L'Express, publié le 10/02/2017

Questions :

I. Compréhension de l'écrit :

1. Quel est le type de ce texte ? Justifiez votre réponse en relevant deux mots dans le titre et le premier paragraphe.
2. Quel est le thème traité dans ce texte ? (*Réponse précise et claire*)
3. Relevez dans le deuxième paragraphe la thèse défendue par l'auteur.
4. Trouvez dans le texte une expression synonyme du mot « sport ».

5. Relevez avec précision (3) arguments avancés par l'auteur pour justifier son opinion.
6. A qui renvoient les deux mots en gras ?
- « qui **lui** apporte la nourriture nécessaire. » (Paragraphe 4)
 - « mieux connectés entre **eux** » (paragraphe 5)
- 7- complétez le passage suivant à l'aide des mots ci-dessous :maladies , cerveau, activité , nécessaires ,freiner
- L'..... physique est.....pour notre
 car le sport aide notre corps àcertaines

II. Production de l'écrit :

Traitez un seul sujet au choix :

1. Tracez le plan argumentatif de ce texte :

Introduction	
Thème	
Thèse défendue	
Arguments	
Conclusion	

2. Le sport est éternellement bénéfique. Le stade de Djemila est en construction depuis plus de 5 ans. Les travaux sont bloqués depuis une année sans une raison connue. Ceci provoque votre mécontentement. Rédigez une lettre ouverte au wali pour que les travaux recommencent de nouveau.

Qui sème des efforts, récolte une réussite certaine !
Votre professeur !

