



NIVEAU : TCST.

MARS 2023.

Composition de français du deuxième trimestre.**Texte :**

Saviez-vous que les vertus du rire vont bien au-delà du simple divertissement ? En effet, rire peut s'avérer très bénéfique pour la santé physique et mentale.

D'abord, le rire évacue le stress et chasse la dépression ; des études ont démontré que rire fait baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress). De même, rire **nous nous** fait sentir bien. Lorsqu'on rit, on stimule la dopamine, **qui** favorise la sensation de plaisir, et la synthèse de la sérotonine, qui diminue la dépression. (...).

Ensuite, le rire réduit la sensation de douleur et booste le système immunitaire ; il stimule la sécrétion d'endorphines, soit de morphine endogène. Ces neuropeptides ont le pouvoir de diminuer l'anxiété et d'avoir des propriétés antidouleur. Le rire renforcerait aussi le système immunitaire, en augmentant la production d'anti-inflammatoires naturels, et en libérant les tensions musculaires.

Enfin, le rire est bon pour le cœur car il abaisserait la fréquence cardiaque et réduirait la tension artérielle. De ce fait, il lutte contre les maladies cardio-vasculaires en améliorant la circulation sanguine et en oxygénant le cœur.

Vu **ses** nombreuses vertus, le rire est de plus en plus utilisé pour soigner, ou du moins atténuer certains mal-être, notamment en milieu hospitalier. Pensons à ces clowns qui ont pour but de redonner le sourire aux enfants hospitalisés. **Ils** sont là pour rendre la douleur plus supportable.

En conclusion, on peut donner comme conseil de rire le plus possible chaque jour, et de travailler son sens de l'humour. Alors, êtes-vous prêts ? Riez !

Santé et bien être.fr le 5 mai 2019.



Questions :

I/- Compréhension de l'écrit :

- 1- Dans ce texte l'auteur cite : a)- les bienfaits du rire.
b)- les inconvénients du rire.
- Choisissez la bonne réponse.
- 2- Comment le rire peut-il nous nous faire sentir bien ?
- 3- Répondez par **vrai** ou **faux** :
a- *Le rire est un antidépresseur.*
b- *Le rire augmente la sensation de douleur.*
c- *Le rire est un remède préventif et curatif.*
d- *Le rire nuit à notre cœur.*
- 4- « Le rire **booste** le système humanitaire. »
- Le mot souligné veut dire : A- affaiblit. B- détruit. C- stimule.
- Relevez la bonne réponse.
- 5- Complétez le tableau suivant :

La thèse.	Les arguments.	Un exemple
.....	

- 6- Relevez du texte le lexique mélioratif puis complétez le tableau suivant :

Un Nom.	Un Verbe.	Un Adjectif.
.....

- 7- A qui ou à quoi renvoient les mots soulignés dans le texte ?
- 8- « le rire est bon pour le cœur car il abaisserait la fréquence cardiaque. »
a- Quel est le rapport exprimé dans cette phrase ?
b- Exprimez le rapport inverse en utilisant un des connecteurs suivants : pour- c'est pourquoi - mais.
- 9- Proposez un titre au texte.

II/- Production écrite :

Ces dernières années, le Facebook a pris une place privilégiée dans votre vie et celle de vos camarades.

Pour le journal de votre lycée, rédigez un texte argumentatif d'une dizaine de lignes pour défendre ses avantages. Avancez trois arguments bien choisis et un exemple.

Bon courage.

**Le corrigé type****Réponses.****Barème.****I/- Compréhension de l'écrit : (14pts)**

- 1- Dans ce texte l'auteur cite : - les bienfaits du rire.
- 2- Lorsqu'on rit, on stimule la dopamine, qui favorise la sensation de plaisir, et la synthèse de la sérotonine, qui diminue la dépression.
- 3- « Vrai » ou « faux » :
 - A)- vrai.
 - b)- Faux.
 - c)- Vrai.
 - d)- Faux.
- 4- Le mot souligné veut dire : c)-Stimule.
- 5- Le tableau :
 - La thèse : le rire est bénéfique pour la santé physique et mentale.
 - Les arguments :
 - * le rire évacue le stress et chasse la dépression.
 - Le rire nous nous fait sentir bien
 - le rire réduit la sensation de douleur et booste le système immunitaire.
 - . Le rire renforcerait le système immunitaire
 - le rire est bon pour le cœur.
 - L'exemple :

. -Lorsqu'on rit, on stimule la dopamine, qui favorise la sensation de plaisir, et la synthèse de la sérotonine, qui diminue la dépression. (...).

- Pensons à ces clowns qui ont pour but de redonner le sourire aux enfants hospitalisés(..).

- 6- Le lexique mélioratif :

Un nom.	Un verbe.	Un adjectif.
Les vertus.	Booste./stimule	Bénéfique.

- 7- Les pronoms soulignés renvoient à : nous : les lecteurs et l'auteur. Qui : La dopamine.
Ses : le rire. Ils : Les clowns.
- 8- le rapport exprimé dans cette phrase c'est : la cause.
 Le rapport inverse : Le cœur abaisserait la fréquence cardiaque c'est pourquoi il est bon pour le cœur.
- 9- Un titre : les bienfaits du rire.



II/- Production écrite : (6pts)