

# Un petit coup de blues ?

## CIVILISATION

### F UN PETIT COUP DE BLUES ?

Le chocolat a un effet anti-fatigue et anti-déprime. Alors, n'hésitez plus à manger un carré de chocolat noir, c'est bon pour le moral et pour le corps en général. Les chocolats noir et au lait contiennent du magnésium. Et pour lutter contre le stress et l'anxiété, il faut augmenter sa consommation de magnésium.

Un manque de magnésium entraîne une baisse d'énergie qui se manifeste par une sensation de fatigue. Ce manque d'énergie a très souvent des conséquences psychologiques. En effet, quand on se sent en forme, on a plus confiance en soi et si on a des problèmes, on trouve l'énergie nécessaire pour faire face. ♦

Source : <http://www.femmeactuelle.fr>



I. Observe le dessin . Que mange l'homme ?

II. Est-il satisfait ? Pourquoi ?

III. Lisez le titre de l'article. Que signifie avoir un petit coup de blues ?

1. Etre fatigué
2. Avoir de l'énergie
3. Être déprimé

IV. Que contient le chocolat ?

V. Quelles sont les actions bénéfiques du chocolat sur la santé ?

VI. Une baisse d'énergie peut entraîner quels types de problèmes ? Pourquoi ?

VII. Les mots suivants concernent l'état physique ou psychologique d'une personne. Classez

La déprime – la fatigue – le moral – le stress – l'anxiété – l'énergie – la forme

1. État psychologique : la déprime,
2. État physique :

### **Production orale**

*Que pensez-vous des plantes et des médecines douces pour soigner certaines maladies ?*

*Est-ce que vous avez déjà utilisé des produits naturels ? C'était efficace ?*