

FRANCÊS

Questões de 64 a 70

Leia o artigo *"RIRE POUR MIEUX VIVRE"*, publicado no jornal francês *Les clés pour l'actualité*. Procure entender o texto globalmente, sem se preocupar com os detalhes. Volte ao texto a cada questão.

Bombay, 6 h 30 du matin. Dans les premières lueurs de l'aube, un groupe d'une trentaine de personnes respirent profondément en levant les bras vers le ciel. Des hommes et des femmes de tous âges et de toutes conditions sociales entament près d'un parc public leur séance quotidienne au club de rire de "Laughter Heaven" ("le Paradis du rire"). *"Cette phase de décontraction, inspirée d'une technique de yoga, est primordiale,"* explique le Dr Kataria, médecin généraliste à Bombay. *"Elle permet de préparer le corps aux exercices suivants",* notamment les méthodes d'assouplissement du cou.

L'exercice du rire débute alors par une technique intitulée "HO-HO, HA-HA-HA", inspirée d'un mouvement yogi du nom de "Kapalbhati". Cela consiste à contracter en rythme le diaphragme et les muscles abdominaux, la bouche mi-close. Pour rendre cet exercice de base plus attractif et plus amusant, le généraliste indien a développé plusieurs types de rires.



62 rires différents

Le "rire du lion" consiste à tirer la langue jusqu'au menton, déployer ses mains en forme de soleil autour de son visage et reproduire le son "HO-HO, HA-HA-HA". C'est bon pour le cou, la glande thyroïde et les muscles faciaux. Le "rire silencieux" permet de faire travailler le diaphragme et les muscles abdominaux. Le "rire du

mètre", dans lequel les participants semblent dérouler un mètre à coudre, est parfait pour développer la cage thoracique. Sans oublier le rire de l'oiseau, celui du singe, le rire de la danse, etc. *"Nous avons aujourd'hui 62 rires différents,"* indique le Dr Kataria. *"Et chacun fait travailler une partie du corps."*

"Au début, je me suis sentie un peu ridicule, reconnaît Sunita Dhinara. Mais j'étais tellement usée nerveusement, qu'il fallait que je fasse quelque chose." Après six mois de rire quotidien, cette avocate de 30 ans a d'ailleurs senti la différence. *"J'ai*

chaque séance, je suis beaucoup plus productive." *"Le rire transforme notre nature profonde,"* résume Iranhi. *"Et celle-ci étant la clé de notre existence, si on a une attitude positive, alors on est décontracté et heureux."*

Le Dr Kataria n'a certes rien inventé. L'originalité de son approche réside surtout dans son aspect préventif. *"En Europe, dans les hôpitaux et les entreprises, on utilise depuis longtemps le rire pour soulager la douleur ou dénouer les conflits sociaux,"* admet-il. *"Mais c'est souvent trop tard."* Alors que pratiqué chaque matin, *"le rire améliore la santé et arme le corps contre la maladie".*

64. Quel proverbe brésilien pourrait servir de titre à cet article?
- A) Ri melhor quem ri por último.
 - B) Rir é o melhor remédio.
 - C) Mais vale um pássaro na mão do que dois voando.
 - D) Muito riso é sinal de pouco siso.
65. Le texte explicite comment, en Inde, un groupe de personnes se réunit tous les matins, pour:
- A) apprendre le yogi.
 - B) prier.
 - C) danser.
 - D) rire.
66. L'expression HO HO HO HA HA HA
- A) n'est qu'une simple onomatopée.
 - B) signifie "kapalbahati" en yogi.
 - C) est une des techniques de l'exercice.
 - D) est employée pour amuser les clients.
67. Le rire, dans la méthode du Dr. Kataría est employé, surtout:
- A) pour prévenir contre les maladies.
 - B) pour soulager les douleurs.
 - C) comme solution pour les conflits sociaux.
 - D) comme méthode de guérison pour les maladies.
68. Les affirmations ci-dessous représentent l'opinion des clients citées dans le texte, **sauf** une: laquelle?
- A) le rire les décontracte.
 - B) le rire les rend ridicules.
 - C) le rire crée, chez eux, une attitude positive.
 - D) l'effet du rire c'est de les changer en profondeur.
69. Le texte décrit des techniques qui utilisent le rire comme méthode. Les affirmations ci-dessous confirment cette opinion, **sauf** une: laquelle?
- A) Plus de 60 formes de rire ont été classées.
 - B) Chaque façon de rire influence une partie du corps.
 - C) Rire est une forme infinie de plaisir.
 - D) Le rire du lion est utile pour le visage, le cou et la thyroïde.
70. La photo illustre une des formes du rire citées dans le texte. Identifiez-la:
- A) le rire du lion.
 - B) le rire de l'oiseau.
 - C) le rire silencieux.
 - D) le rire de la danse.

Cursos que Indicamos

Conheça os cursos e dê o próximo passo na sua preparação.

Clique na imagem ou no botão para acessar.



Código Matemática 2.0

Conhecer o curso



Curso Preparatório ENEM

Conhecer o curso



Curso Preparatório Redação ENEM

Conhecer o curso

