

## Entraînement 27

### COMPRÉHENSION ORALE

**Titre :** « Sport et tabac »  
**Source :** RFI  
**Date :** 18 avril 2017  
**Durée :** 03:42 min

❖ **Écouter le document et répondre aux questions suivantes :**

1. Quelle est la profession de Jean-Marc Sène ?

Il est médecin du sport (de l'équipe de France de judo).

2. Selon Jean-Marc Sène, le sport permet-il de compenser les effets négatifs du tabac ?

Oui

Non

Partiellement

3. Quels sont les effets négatifs de la cigarette ? (Plusieurs réponses possibles, trois réponses attendues)

Les effets négatifs de la cigarette sont : la diminution des capacités respiratoires, l'altération de la qualité des fibres musculaires, la baisse de l'endurance, la baisse de la vitesse, la diminution de la force, l'augmentation des risques cardio-vasculaires et la réduction de l'espérance de vie.

4. De combien d'années le fumeur réduit-il son espérance de vie en comparaison d'un non-fumeur ?

De 5 ans

De 15 ans

De 20 ans

5. Pourquoi la prise de poids est-elle une des conséquences de l'arrêt du tabac ?

La prise de poids est une des conséquences de l'arrêt du tabac parce qu'il y a un arrêt de l'effet anorexigène du tabac mais aussi le retour des sensations gustatives avec un besoin de compensation psychologique.

6. Quels sont les effets « compensateurs » du sport après l'arrêt du tabac ? (Deux réponses attendues)

Le sport permet de contrôler la prise de poids due à l'arrêt du tabac et a un effet anxiolytique grâce à la sécrétion d'endorphine.

7. Au bout de combien de temps l'arrêt du tabac a-t-il des effets positifs ?

20 minutes

un jour

20 jours

8. Citer deux conseils sur l'activité physique, donnés par Jean-Marc Sène, aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer :

Il conseille d'être motivé, de commencer par bouger un peu plus au quotidien et d'éviter de fumer dans l'heure qui précède et dans les deux heures qui suivent la pratique sportive.