**COURS 1**

**LATITUDES 3 – B1 – MÉTHODE DE FRANÇAIS**

**Y. LOISEAU – M.-N. COCTON – M. LANDIER – A DINTILHAC**

**Unité 4: Êtes-vous Zen?**

**pp. 58-59**

**1. Explication du texte “Vive la Thalasso”**

**Soins alternatifs**

Définition: Soins naturels et/ou complémentaires à la médecine conventionnelle ou scientifique généraliste qui reposent sur des techniques récentes, anciennes ou antiques.

**Différents types de soins alternatifs:**

***La thalasso:***

Usage de l'eau de mer et du climat marin à des fins thérapeutiques

***Le shiatsu:***

Une technique manuelle basée sur le touche

***L’acupuncture:***

Une pratique reposant sur la stimulation de points spécifiques dans un but thérapeutique

***La réflexologie:***

Une technique de stimulation du corps par des massages

**LEXIQUE**

**Une cure:**

Traitement médical d'une maladie ou d'une lésion. (Larousse)

**Avoir, prendre soin de quelque chose, de quelqu'un:**

s'en occuper, veiller sur lui (Larousse)

**Le mieux-être:**

Bien-être supérieur ; progrès dans la vie matérielle ; situation meilleure (Larousse)

**Masser:**

Pétrir les chairs du plat de la main ou du bout des doigts pour donner de la souplesse aux muscles ou supprimer les contractures (Larousse)

**Presser:**

Appuyer fortement sur quelque chose. (Larousse)

**L’organisme:**

Ensemble des organes qui constituent un être vivant.

Toute entité biologique possédant ou non des organes.

Le corps humain. (Larousse)

**Douloureux:**

Qui cause une douleur physique

Qui cause une douleur morale

Qui exprime la douleur physique ou morale (Larousse)

**Relaxant:**

Qui [relaxe](https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/relaxer/67866), favorise la relaxation. (Larousse)

**Calme:**

Personne qui manifeste habituellement une parfaite maîtrise de soi, une absence de nervosité, d'impatience (Larousse)

**Revitaliser:**

Donner une nouvelle vigueur à des tissus organiques (Larousse)

**Sujet de discussion:**

Place de la médecine traditionnelle dans le pays et les nouveaux types de soins