

Sommaire

Séquence 8

Découvertes

Séance 1 : Histoire - Le XIX ^e (19 ^e) siècle	page 41
Séance 2 : Éducation civique - La République française	page 48
Séance 3 : Sciences - La santé	page 54

Séance 1

Histoire

Le XIX^e (19^e) siècle

Après la Révolution et la première République, un homme, Napoléon Bonaparte, prend le pouvoir et se fait sacrer Empereur des Français : c'est le **Premier Empire**.

À la mort de Napoléon, la monarchie est rétablie, la France est à nouveau gouvernée par un roi : c'est la **Restauration**.

En 1848, une révolution éclate, qui aboutit à la **Deuxième République**.

Mais dès 1852, un neveu de Napoléon Bonaparte, Louis Napoléon Bonaparte, se fait sacrer empereur. C'est le Second Empire.

En 1870, c'est la guerre et la chute de l'Empire. La **Troisième République** se met en place petit à petit. Elle durera jusqu'en 1914.

Le XIX^e (19^e) siècle est aussi le siècle de la **révolution industrielle** : de plus en plus d'usines emploient de plus en plus d'ouvriers. La science et la technologie progressent. Les villes grandissent.

A Napoléon, le premier Empire

Dès 1792, la France déclare la guerre à plusieurs pays d'Europe : Angleterre, Hollande, Hongrie, Autriche... En effet, les souverains de ces pays soutiennent la monarchie. Les révolutionnaires, en leur déclarant la guerre, cherchent à la fois à les empêcher de rétablir l'Ancien Régime en France, et à libérer les peuples de ces pays de l'absolutisme.

C'est pour donner du courage aux soldats révolutionnaires que la Marseillaise, devenu notre hymne national, a été écrite en 1792 par Rouget de Lisle : « *Contre nous, de la tyrannie, l'étendard sanglant est levé* ». « L'étendard sanglant de la tyrannie », c'est le drapeau des royalistes qui combattent les républicains.

Napoléon Bonaparte, un jeune général de 30 ans, se couvre de gloire pendant ces guerres, surtout en Italie.

Il profite de cette gloire pour prendre de plus en plus de pouvoir. En 1799, il se fait nommer « Premier Consul ». En 1804, il se fait sacrer **Empereur des Français**. Il devient **Napoléon 1^{er}** : « Le gouvernement de la république est confié au Premier consul, avec le titre d'Empereur des Français » (sénatus-consulte du 18 mai 1804).

C'est un grand retour en arrière, car le consulat devient une fonction à vie et héréditaire, comme la fonction de roi.

Mais tous les acquis de la Révolution ne sont pas supprimés : beaucoup de gens peuvent accéder aux plus hautes fonctions de l'État, qui étaient réservées à la noblesse avant la Révolution. Le principe de l'égalité devant la loi est écrit dans le code civil de 1804.

Le premier Empire est aussi marqué par de nombreuses guerres, contre l'Angleterre, l'Espagne, l'Italie, la Prusse, puis la grande Russie ! Avec ces guerres, l'Empire conquiert de nouveaux territoires, comme les Pays-Bas, le nord de l'Italie, les provinces illyriennes (Croatie). Le royaume de Naples et le royaume d'Espagne sont gouvernés par des proches de Napoléon. La confédération du Rhin (ancienne Allemagne) et le Grand-duché de Varsovie (ancienne Pologne) reconnaissent Napoléon comme protecteur. Tous ces pays doivent abandonner l'absolutisme.

Mais aux victoires succèdent les défaites et Napoléon, vaincu par les Anglais, doit s'exiler à l'Île d'Elbe¹ en 1814, puis à l'Île de Sainte Hélène, à 2000 km au large de l'Afrique. Il mourra sur cette île en 1815. La France perd tous les territoires qu'elle a conquis pendant les guerres de l'Empire.

1- Observe ce portrait de Napoléon et réponds aux questions.



Napoléon 1^{er} sur le trône impérial,
par Jean Auguste Dominique Ingres, 1806.

© Paris - Musée de l'Armée, Dist. RMN / Pascal Segrette

a) Qui a peint ce portrait ?

.....

b) En quelle année ce portrait a-t-il été réalisé ?

.....

c) Que s'est-il passé l'année précédente ?

.....

d) Quel objet montre que Napoléon est un guerrier ?

.....

¹ Entre l'Italie et la Corse

- e) Compare ce portrait avec celui de Louis XIV, dans la séquence 6. Quels sont les points communs (ce qui est pareil) entre Napoléon et Louis XIV ? Quelles sont les différences ?

.....

.....

.....

.....

.....

B La Restauration

Après la chute de Napoléon en 1814, la France est de nouveau gouvernée par un roi. C’est le retour à la monarchie, mais ce n’est pas l’absolutisme. Le roi partage le pouvoir avec le parlement¹ : c’est une **monarchie parlementaire**.

En 1814, le premier roi à reprendre le pouvoir est **Louis XVIII**, frère de Louis XVI (le fils de Louis XVI, Louis XVII, a été tué pendant la révolution à l’âge de 10 ans). Il fait écrire une Constitution, qui reconnaît **l’égalité** devant la loi et devant l’impôt (avant la révolution, les hommes n’étaient pas égaux, puisque les nobles étaient supérieurs) et la liberté de la presse (c’est-à-dire que les journalistes ont le droit d’écrire ce qu’ils veulent).

Mais le suffrage est censitaire : seuls les plus riches peuvent voter. Pour être élu, il faut être encore plus riche.

Louis XVIII meurt en 1824. Son frère **Charles X** lui succède. Il veut revenir à l’Ancien Régime : il supprime la liberté de la presse, diminue le nombre de députés et le nombre d’électeurs, et reporte les élections en 1830.

Le peuple refuse ce retour en arrière. Les 27, 28 et 29 juillet 1830, c’est la **Révolution de Juillet**. C’est encore un roi qui gouverne : Louis Philippe, fils d’un cousin de Louis XVI. Mais ce roi est élu ! Il rétablit la constitution de Louis XVIII. Le nombre d’électeurs double : ceux qui peuvent voter sont les plus riches, mais aussi les diplômés. En 1833, le roi fait adopter une loi obligeant toutes les communes à ouvrir une école gratuite pour les pauvres. Il interdit le travail des enfants de moins de 8 ans. Mais ces lois sont mal appliquées. Le peuple veut encore plus de démocratie, les gens sont de plus en plus mécontents. La Révolution de 1848 met définitivement fin à la monarchie en France.

¹ Le parlement à cette époque est composé de la chambre des pairs, nommés à vie, et de la chambre des députés, élus.

2- Réponds aux questions :

a) En quelle année la monarchie est-elle rétablie en France ?

.....

b) En quelle année la monarchie est-elle définitivement supprimée ?

.....

c) Donne le nom des trois derniers rois de France et les dates de leur règne :

.....

.....

.....

La Deuxième République et le Second Empire

En février 1848, les étudiants et les ouvriers manifestent et montent des barricades pour se battre contre la police et l'armée. Certains soldats se joignent aux révolutionnaires.

Des républicains comme le poète Lamartine, ou encore Ledru-Rollin, instaurent le **suffrage universel masculin** : tous les hommes adultes peuvent voter (les femmes n'ont toujours pas le droit de vote).

L'esclavage est aboli (supprimé).

Mais le chômage augmente, les salaires diminuent. Les ouvriers ont faim, ils se révoltent au mois de juin 1848. 4000 seront tués pendant les combats et 1500 seront fusillés sans jugement !

Le 10 décembre 1848, Louis Napoléon Bonaparte, neveu de Napoléon 1^{er}, est élu président à une large majorité. Il limite la liberté de la presse, diminue le nombre d'électeurs : pour voter, il faut habiter au même endroit pendant au moins trois ans.

En 1852, l'Empire remplace la République. L'empereur Napoléon III est d'abord conservateur : les journalistes et les enseignants ont peu de liberté.

Mais, en 1864, Napoléon III autorise la grève¹. En 1869 et en 1870, il redonne tout leur pouvoir aux députés. Le suffrage universel (le droit de vote pour tous les hommes) n'est pas supprimé.

¹ La grève, c'est quand les employés arrêtent de travailler pour protester contre les conditions de travail ou contre une loi.

En 1870, la France déclare la guerre à la Prusse (ancienne Allemagne). La guerre est perdue, et c'est la chute du second Empire.

3- Donne des exemples des aspects positifs (les bons côtés) et négatifs (les mauvais côtés) du second Empire :

Aspects positifs	Aspects négatifs
.....
.....
.....
.....

D La Troisième République

En 1870, la ville de Paris est encerclée par l'armée Prussienne. Le 4 septembre 1870, la République est proclamée à Lyon, Marseille et Paris. Mais le nouveau gouvernement est monarchiste (la plupart des députés veulent le retour d'un roi au pouvoir) ! Ce gouvernement quitte Paris pour Versailles. Il signe un traité de paix avec la Prusse, qui devient l'Allemagne. L'Allemagne a gagné l'Alsace et une partie de la Lorraine.

Paris est gouvernée par la Commune, pendant le printemps 1871. En mai, l'armée versaillaise entre dans Paris : c'est la fin de la commune.

Lentement, la République se met en place. La constitution de la Troisième République est écrite en 1875. En 1876, les républicains gagnent les élections.

En 1881, la Marseillaise devient l'hymne national et le 14 juillet devient la fête nationale.

Toujours en 1881, le ministre Jules Ferry rend l'école laïque (sans enseignement religieux), gratuite et obligatoire.

En 1905, les députés votent la loi de séparation de l'Église et de l'État.

« La République assure la liberté de conscience. Elle garantit le libre exercice des cultes [...], ne reconnaît, ne salarie, ni ne subventionne aucun culte. »

En 1906, le président Clémenceau fait voter le repos hebdomadaire obligatoire : désormais, tous les travailleurs ont droit à un jour de repos par semaine. Avant, ils devaient souvent travailler sept jours sur sept.

Mais Clémenceau envoie aussi souvent l'armée contre les ouvriers en grève...

4- Complète le tableau :

Régime politique	Hommes	Dates
Premier Empire		1805-1814
Restauration		1814-1824
	Charles X	
	Louis Philippe	1830-1848
Deuxième République	Lamartine	
	Napoléon III	
	Jules Ferry	1870-1914

E La révolution industrielle

Le XIX^e (19^e) siècle est aussi le siècle du progrès technologique. La machine à vapeur inventée au XVIII^e (18^e) siècle permet de construire des trains, et de fabriquer le tissu beaucoup plus vite dans les usines. Il y a de plus en plus de chemins de fer (lignes de train) et de plus en plus d'usines. Les paysans pauvres quittent la campagne pour travailler à l'usine en ville. Pour faire marcher les machines à vapeur des usines et des trains, on a besoin de plus en plus de charbon. On a également besoin de beaucoup de métal (fer, cuivre) pour construire les machines. Il y a donc aussi de plus en plus de mines (mines de fer, mines de cuivre, mines de charbon...). Les conditions de travail des ouvriers et des mineurs restent très difficiles.

De très nombreuses inventions technologiques et médicales datent du XIX^e (19^e) siècle. En 1827, Niepce invente la photographie. En 1828, Faraday invente le moteur électrique. En 1866, Nobel invente la dynamite, un explosif très puissant. En 1876, Bell invente le téléphone. En 1878, Pasteur découvre les microbes. En 1889, les frères Lumière inventent le cinéma.

5- Pour chaque invention, donne la date et le nom de l'inventeur, comme dans l'exemple :

Photographie : Niepce, 1827

Moteur électrique :

Dynamite :

Téléphone :

Cinéma :

Je retiens

En France, à la fin du XIX^e (19^e) siècle, après le premier Empire de Napoléon 1^{er}, le retour à la monarchie, et le second Empire de Napoléon III, **la République finit par triompher**. Mais les femmes n'ont pas le droit de vote.

Le XIX^e (19^e) siècle est aussi le siècle des inventions et de la révolution industrielle. Il y a de plus en plus d'usines, et de plus en plus d'ouvriers qui ont des conditions de travail très dures.

Séance 2

Éducation civique

La République française

Tu as lu dans les séances d'histoire précédentes que la Première République a été proclamée en 1792 et s'est terminée en 1804 avec le Premier Empire. Au XIX^e (19^e) siècle, il faut attendre 1848 pour que soit proclamée la Deuxième République, qui se termine déjà 4 ans plus tard, en 1852, avec le Second Empire. En 1870, la Troisième République est enfin proclamée. Tu liras dans la prochaine séance d'histoire, sur le XX^e (20^e) siècle, que la Quatrième République a été instaurée en 1946.

Depuis 1958, nous sommes sous la Cinquième République. Comme les autres Républiques, la Cinquième République est encadrée par une Constitution. Voici quelques extraits de cette constitution :

Préambule

Le peuple français proclame solennellement son attachement aux Droits de l'homme et aux principes de la souveraineté nationale tels qu'ils ont été définis par la Déclaration de 1789, confirmée et complétée par le préambule de la Constitution de 1946, ainsi qu'aux droits et devoirs définis dans la Charte de l'environnement de 2004.[...]¹

Art. 1. - La France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale. Elle assure l'égalité devant la loi de tous les citoyens sans distinction d'origine, de race ou de religion. Elle respecte toutes les croyances. Son organisation est décentralisée.

La loi favorise l'égal accès des femmes et des hommes aux mandats électoraux et fonctions électives, ainsi qu'aux responsabilités professionnelles et sociales.

Titre I - De la Souveraineté

Art. 2. - La langue de la République est le français.

L'emblème national est le drapeau tricolore, bleu, blanc, rouge.

L'hymne national est la Marseillaise.

La devise de la République est «Liberté, Égalité, Fraternité».

Son principe est : gouvernement du peuple, par le peuple et pour le peuple.

¹ Les trois points entre crochets [...] montrent les passages qui ne sont pas reproduits ici.

Art. 3.

[...]

Sont électeurs, dans les conditions déterminées par la loi, tous les nationaux français majeurs des deux sexes, jouissant de leurs droits civils et politiques.

[...]

Titre II - Le Président de la République

[...]

Art. 6. - Le Président de la République est élu pour cinq ans au suffrage universel direct.

Nul ne peut exercer plus de deux mandats consécutifs.

[...]

Art. 8. - Le Président de la République nomme le Premier Ministre. Il met fin à ses fonctions sur la présentation par celui-ci de la démission du Gouvernement.

Sur la proposition du Premier Ministre, il nomme les autres membres du Gouvernement et met fin à leurs fonctions.

[...]

Titre III - Le Gouvernement

Art. 20. - Le Gouvernement détermine et conduit la politique de la Nation.

[...]

Art. 21. - Le Premier Ministre dirige l'action du Gouvernement. Il est responsable de la Défense Nationale. Il assure l'exécution des lois.

[...]

Titre IV - Le Parlement

Art. 24. - Le Parlement vote la loi. Il contrôle l'action du Gouvernement. Il évalue les politiques publiques.

Il comprend l'Assemblée nationale et le Sénat.

Les députés à l'Assemblée nationale, dont le nombre ne peut excéder cinq cent soixante-dix-sept, sont élus au suffrage direct.

Le Sénat, dont le nombre de membres ne peut excéder trois cent quarante-huit, est élu au suffrage indirect. Il assure la représentation des collectivités territoriales de la République.

La constitution est un texte qui définit les valeurs, les symboles et le fonctionnement de la République.

A Les valeurs de la République

Le préambule et l'article 1 de la constitution définissent les valeurs fondamentales de la République.

1- Réponds aux questions :

a) À quoi le peuple français est-il attaché selon la constitution ?

.....

b) Relis la séance 1 de la séquence 2. Qu'est-ce que la « Déclaration de 1789 » ? Après quels événements a-t-elle été écrite ?

.....

.....

.....

.....

c) Que dit l'article premier de cette Déclaration ?

.....

d) Les religions sont-elles interdites en France ? Justifie ta réponse en recopiant une phrase de l'article 1.

.....

.....

.....

e) À quoi les femmes, comme les hommes, ont-elles accès grâce à cette constitution ?

.....

f) Relis les séances d'histoire précédentes. Était-ce déjà le cas sous la Première, Deuxième et Troisième République ?

.....

B Les symboles de la République

Les symboles de la République sont l’hymne national, l’emblème national et la devise. C’est aussi la fête nationale, le 14 juillet, qui commémore la prise de la Bastille le 14 juillet 1789, et la fête de la fédération, le 14 juillet 1790, et également la Marianne, une femme qui porte un bonnet appelé bonnet phrygien. La Marianne est représentée sur les pièces de monnaie, et sur la plupart des timbres postes. Il y a aussi un buste de Marianne (une statue montrant sa tête, son cou et ses épaules) dans les mairies, à l’Assemblée, au sénat, à l’Élysée (palais du président de la République), aux ministères...



Buste de Marianne exposé au Sénat.
La liberté ou la République
Julien Moulin © RMN/Martine Beck / Coppola

2- Lis l’article 2 de la constitution et réponds aux questions :

a) Quel est l’hymne national en France ?

.....

b) Quel est l’emblème national ?

.....

c) Quelle est la devise de la République ?

.....

3- Relis la séance 1 de la séquence 7, partie A (Napoléon) et réponds aux questions :

a) Qui a écrit la Marseillaise et en quelle année ?

.....

b) Pourquoi ce chant a-t-il été écrit ?

.....

.....

4- Lis cet extrait de la Marseillaise ci-dessous. Recopie les mots qui montrent que c'est un chant guerrier.

1er couplet

Allons enfants de la Patrie,
 Le jour de gloire est arrivé !
 Contre nous de la tyrannie,
 L'étendard sanglant est levé, (bis)
 Entendez-vous dans les campagnes
 Mugir ces féroces soldats ?
 Ils viennent jusque dans vos bras
 Égorger vos fils et vos compagnes !

Refrain

Aux armes, citoyens,
 Formez vos bataillons,
 Marchons, marchons !
 Qu'un sang impur
 Abreuve nos sillons !

.....

.....

.....

.....

5- Quels sont les symboles de la République que tu peux voir sur ce timbre ?



.....

.....

.....

.....

.....

C Le fonctionnement de la République

6- Lis les articles 3, 6, 8, 20, 21 et 24 de la Constitution p. 48-49 et réponds aux questions. Relis aussi la séance 1, partie D (la Troisième République)

a) Qui peut voter en France ?

.....

b) Était-ce le cas sous la Troisième République ?

.....

c) Pour combien de temps le président de la République est-il élu ?

.....

d) Qu'est-ce que le suffrage universel ?

.....

e) Quel est le rôle du président de la République ?

.....

f) Quel est le rôle du gouvernement ?

.....

g) Quel est le rôle du parlement ?

.....

Je retiens

Nous sommes actuellement sous la Cinquième République, définie par la Constitution de 1958.

Les valeurs de la République sont les droits de l'homme hérités de 1789, la liberté de religion, la laïcité (les religions n'ont aucun pouvoir politique), l'égalité entre les hommes et les femmes quelle que soit leur origine.

Les symboles de la République sont le drapeau tricolore, la Marseillaise, la devise « liberté, égalité, fraternité », la fête nationale le 14 juillet et Marianne.

Le président de la République est élu pour cinq ans par tous les électeurs. Il nomme le premier ministre et les ministres, membres du gouvernement.

Le gouvernement définit la politique de la nation, il propose des lois. Ces lois sont votées par le parlement : les députés de l'Assemblée Nationale, et les sénateurs.

Le gouvernement est chargé, ensuite, de faire exécuter ces lois.

Séance 3

Sciences

La santé

Dans la séquence 2, tu as appris comment avoir des dents en bonne santé. Dans la séquence 4, tu as appris le fonctionnement du cœur. Dans la séquence 5, tu as vu comment et pourquoi nous respirons. Tout ceci concerne notre **corps**. Nous devons prendre soin de notre **corps** pour rester en bonne santé. Dans cette séance, tu découvriras quelques conseils.

A L'alimentation

Pour rester en vie, il faut manger. Et il est essentiel de **bien** manger pour être en bonne santé.

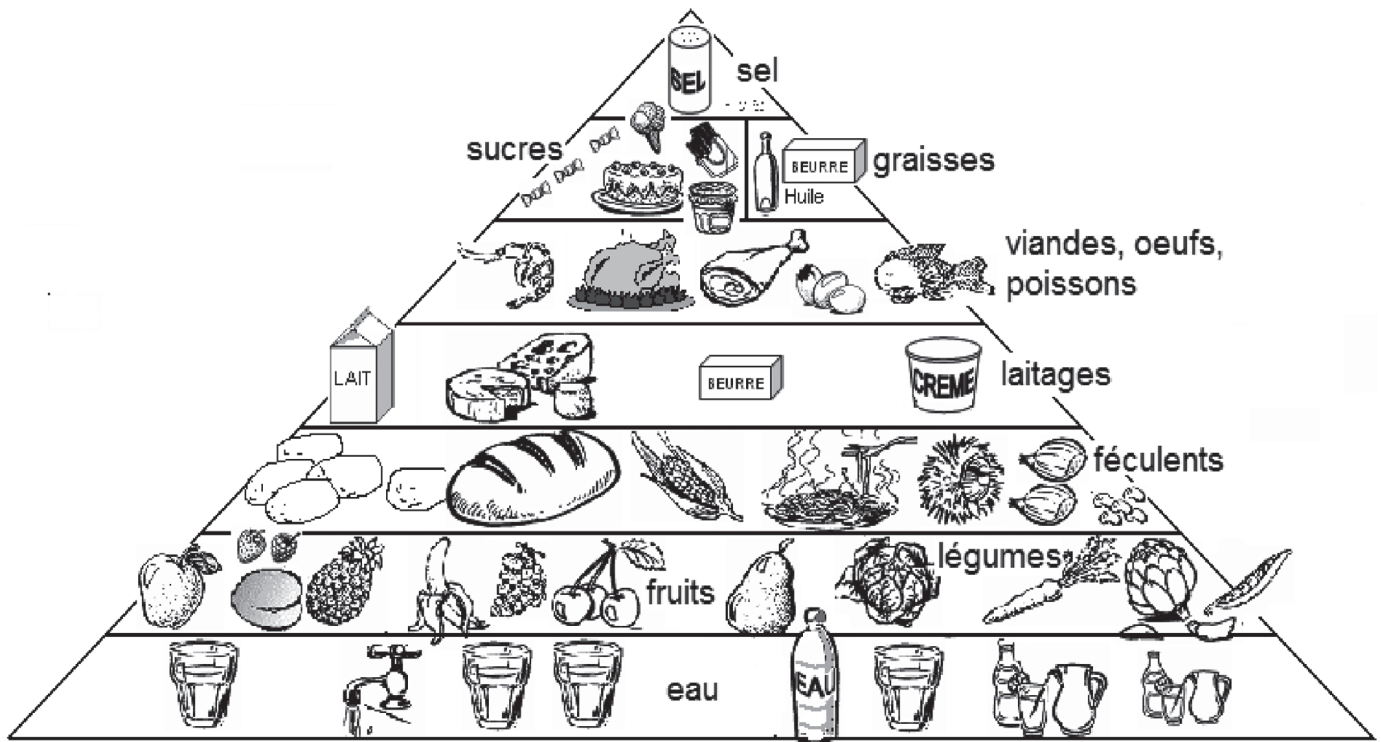
Nous avons besoin de toutes les vitamines contenues dans les différents aliments. Il faut donc manger de tout. Les aliments à manger en grande quantité à tous les repas sont les fruits et les légumes, ainsi que les féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre...)

Une à deux fois par jour, il faut également consommer un produit laitier (lait, fromage, yaourt...).

Une fois par jour, il faut manger de la viande, des œufs ou du poisson. Il est important de consommer du poisson de temps en temps, et pas seulement de la viande et des œufs.

Enfin, la graisse (beurre, huile, crème), le sucre et le sel sont importants, mais ils doivent être consommés en très petite quantité. Si on mange trop gras, trop salé ou trop sucré, on peut avoir des maladies de cœur ou de circulation sanguine. La graisse, par exemple, peut former à la longue des bouchons qui empêchent le sang de bien circuler, ce qui peut provoquer un arrêt cardiaque après un certain âge. Les frites et les chips, qui sont à la fois très grasses et très salées, doivent donc être consommées le moins souvent possible ! Il en va de même pour les bonbons et les sodas (boissons sucrées).

Pour savoir ce qu'est un régime alimentaire équilibré, on peut s'aider de la **pyramide alimentaire**.



Plus un produit est **bas** dans la pyramide, **plus** il faut en consommer.
 Plus un produit est **haut** dans la pyramide, **moins** il faut en consommer.

1- Compose un menu équilibré pour les trois repas de la journée :

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
.....
.....
.....
.....
.....

B Le sommeil

Bien dormir est également très important. Le sommeil permet au corps de fonctionner correctement. Quand on est fatigué, on a des problèmes de concentration. Il faut dormir suffisamment pendant la nuit pour avoir une activité efficace pendant le jour. Pour cela, il faut éviter de se coucher trop tard, trop souvent, par exemple en regardant la télévision trop longtemps.

Un adulte a besoin d'environ 8 heures de sommeil.

Un enfant de 6 ans a besoin de 12 heures de sommeil.

Un adolescent de 13 ou 14 ans a besoin de 9 heures de sommeil.

Pour réussir à s'endormir facilement, il faut :

- Éviter de manger trop lourd.
- Pratiquer une activité calme, comme la lecture, ou écouter un peu de musique.

Le sommeil est formé de cycles qui durent à peu près deux heures. Nous dormons 4 ou 5 cycles par nuit. Quand on commence à se sentir fatigué, c'est le début d'un cycle. C'est à ce moment qu'il faut se coucher. Si on attend trop, le cycle est passé, et il faut attendre environ deux heures le début du cycle suivant.

Il faut surtout éviter les activités intensives, comme le sport, juste avant de dormir. La lumière d'un écran (télévision, jeux vidéos) le soir est également mauvaise pour le sommeil.

Pour trouver le sommeil plus facilement, on peut aussi boire un verre de lait ou une tisane.

2- Complète le tableau :

Ce qui aide à dormir	Ce qui empêche de dormir
.....
.....
.....
.....
.....
.....

C Le sport

Le sport est excellent pour la santé. Il permet de muscler le cœur, d'augmenter la capacité pulmonaire (c'est-à-dire la taille des poumons) et d'éliminer les graisses et les matières toxiques que nous avons dans le sang et les muscles. Il faut cependant prendre quelques précautions :



- Avant de faire du sport, il faut **s'échauffer**, pour éviter de se faire mal aux muscles ou aux articulations. Pour s'échauffer, on peut par exemple courir doucement pendant 5 minutes.
- Après le sport, il faut **s'étirer**. Les étirements évitent les courbatures (douleurs musculaires). Pour s'étirer, on peut par exemple toucher ses pieds avec le bout des doigts en gardant les jambes droites, ou encore tirer les bras vers le ciel.
- Quand on fait du sport, il est très important de **boire de l'eau**, avant et après l'effort (et pendant l'effort s'il dure longtemps). En effet, l'activité physique augmente beaucoup la transpiration. Notre corps perd de l'eau, qu'il faut récupérer rapidement en buvant.
- Le sport doit être associé à une **bonne alimentation**, car on a besoin d'énergie. Si on veut fournir un effort soutenu, par exemple pendant un match de football de deux heures, ou pendant une course d'endurance, il faut manger des féculents quelques heures avant.
- Il faut éviter de faire du sport juste avant de se coucher, car cela peut t'empêcher de t'endormir.



3- Réponds aux questions :

a) Pourquoi faut-il s'échauffer avant de faire du sport ?

.....

b) Que faut-il faire après le sport ?

.....

c) Quel aliment faut-il manger de préférence avant le sport ?

.....

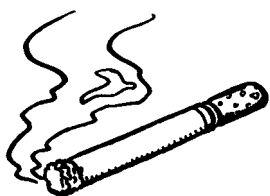
D Les drogues

Toutes les drogues sont mauvaises pour la santé, à différents degrés. Tout produit qui est toxique¹ et entraîne une dépendance² est une drogue.

Il existe des drogues légales³ comme le tabac et l'alcool, et des drogues illégales⁴, comme le cannabis, l'héroïne, la cocaïne, l'ecstasy ou le crack.

Toutes ces drogues présentent un danger.

Le tabac :



Très tôt, les capacités sportives du fumeur diminuent : il est vite essoufflé. Plus tard, les maladies s'installent : bronchites, maladies du cœur et des vaisseaux, cancer du poumon. En moyenne, les fumeurs vivent 25 ans de moins que les non-fumeurs.

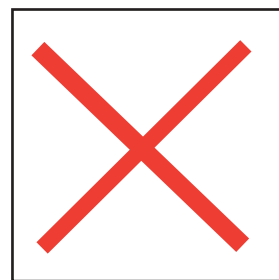
L'alcool :

L'alcool est interdit aux moins de 18 ans : seuls les adultes peuvent en boire, il est dangereux pour les enfants et pour les adolescents. Il est à consommer avec modération : pas plus d'un ou deux verres par jour, et pas tous les jours.

Si l'on consomme trop d'alcool, on peut, comme avec le tabac, avoir des maladies graves : maladies cardiaques, cancer, cirrhose du foie...

Consommé en grandes quantités, l'alcool peut avoir des conséquences encore plus graves : troubles du comportement (dépression, angoisse, folie, violence...), perte de la mémoire...

Il est interdit de conduire si l'on a bu deux verres d'alcool ou plus. L'alcool au volant est très dangereux : on met en danger immédiat sa propre vie et celle des autres.



1 Toxique : substance mauvaise pour la santé, poison.

2 Dépendance : quand on ne peut plus se passer de quelque chose.

3 Légal : autorisé par la loi.

4 Illégal : interdit par la loi.

Les drogues illégales :

Le cannabis provoque des troubles de la mémoire, de l'attention et des réflexes. Il peut provoquer des troubles de la personnalité, de l'angoisse, de la dépression.

L'héroïne peut entraîner la mort par overdose¹.

Elle entraîne une très forte dépendance, il est presque impossible d'arrêter.

Toutes les drogues causent des dommages au cœur et au cerveau.

4- Complète :

Le tabac peut causer le du poumon.

L'alcool est interdit aux

.....

Toutes les drogues entraînent une et sont

.....

Je retiens

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée, dormir suffisamment, faire du sport et ne jamais prendre de drogues.

¹ Overdose : dose trop forte et donc mortelle .