

**Les bienfaits de la nature**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## **I.** **Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 D’après cet article, la notion de bien-être fait principalement référence à notre santé mentale.
2. 🖵 Être en contact avec la nature favorise notamment la santé physique et psychologique.
3. 🖵 Être en contact avec la nature permet aussi d’améliorer l’estime en soi ainsi que soigner des maux.
4. 🖵 Le contact avec la nature n’a pas d’impact sur nos émotions et notre fatigue.
5. 🖵 Le contact avec la nature n’a pas d’effets sur notre corps mais surtout sur nos émotions.

## **II.** **Cochez les bénéfices de la nature.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | 🖵 Un bon sommeil | 4. | 🖵 Une récupération plus rapide |
| 2. | 🖵 Stimule l’apprentissage | 5. | 🖵 Combattre les maladies inflammatoires |
| 3. | 🖵 Améliore les allergies | 6. | 🖵 Augmentation de l’énergie physique |

## **III.** **Associez les phrases à gauche et les informations à droite pour compléter des idées de la chronique.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) La surexploitation des ressources naturelles ainsi que le changement climatique sont des facteurs qui | …… | 1) inquiète les chercheurs concernant le bien-être humain. |
| B) Le fait de ne pas passer beaucoup de temps dehors, est nommé par quelques auteurs comme |  | 2) le bien-être dépend strictement des conditions environnementales totalement favorables. |
| C) La diminution d’ habitats et de la diversité des espèces |  | 3) font que la nature soit moins diversifiée et qui altèrent son fonctionnement. |
| D) L’éducation a aussi un rôle très important, car |  | 4) l’extinction de l’expérience. |
| E) Même si la conservation de la nature n’est pas prise en compte |  | 5) elle développe chez le jeunes des relations plus proches avec la nature. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E |
|  |  |  |  |  |