



Sur le thème de la santé

# La cause et la conséquence

*Pourquoi tu ne veux pas m'épouser?*

*Parce que...je ne sais pas. Je crois que je ne t'aime pas...*



# EXPRESSION DE LA CAUSE

Exprimer la cause, c'est donner une explication, c'est indiquer la raison d'une action ou d'un fait.

Les proposition les plus employés sont:

**Puisque:** présente la relation entre la cause et la conséquence comme évidente.

➤ *Puisque les espaces verts sont accessibles à tous, les habitants ont adopté un mode de vie plus actif.*

**Comme :** Cette conjonction souligne la relation entre la cause et la conséquence.

➤ *Comme les espaces verts sont nombreux, les enfants jouent dehors plus souvent.*

**Car :** ce mot de liaison introduit l'explication d'un fait qu'on vient de mentionner

➤ *Les habitants de Saint-Herblain passent plus de temps à l'extérieur car la ville a aménagé de nombreux espaces verts.*

**À cause de** +nom ou pronom: Introduit une cause négative.

➤ *Les habitants de Saint-Herblain ont dû limiter leurs activités en plein air à cause de la pollution de l'air.*

**Grâce à** + nom ou pronom: introduit une cause positive.

➤ *Le nombre de maladies respiratoires a diminué à Saint-Herblain grâce à l'amélioration de la qualité de l'air.*

**Parce que** (qu') : cette conjonction répond à la question "pourquoi?"

➤ *Parce que la ville a créé de nombreux espaces verts, les habitants peuvent pratiquer des activités physiques plus régulièrement.*

## Exercice 1

Complétez les phrases suivantes en utilisant "parce que", "à cause de", ou "grâce à".

1. Il a pris du poids ..... son alimentation déséquilibrée.
2. Elle est en bonne santé ..... elle fait du sport régulièrement.
3. Il a dû annuler son voyage ..... une grippe soudaine.
4. Elle a réussi à arrêter de fumer.....sa volonté.
5. Il est fatigué ..... il ne dort pas assez.
6. Elle a une belle peau ..... elle boit beaucoup d'eau.
7. Il a des problèmes de dos ..... sa mauvaise posture.
8. Elle a perdu du poids ..... un régime équilibré.
9. Il a raté son rendez-vous médical.....un embouteillage.
10. Elle se sent mieux ..... un traitement efficace.

## Corrigé exercice 1

1. Il a pris du poids à cause de son alimentation déséquilibrée.
2. Elle est en bonne santé parce qu' elle fait du sport régulièrement.
3. Il a dû annuler son voyage à cause d' une grippe soudaine.
4. Elle a réussi à arrêter de fumer grâce à sa volonté.
5. Il est fatigué parce qu' il ne dort pas assez.
6. Elle a une belle peau parce qu' elle boit beaucoup d'eau.
7. Il a des problèmes de dos à cause de sa mauvaise posture.
8. Elle a perdu du poids grâce à un régime équilibré.
9. Il a raté son rendez-vous médical à cause d' un embouteillage.
10. Elle se sent mieux grâce à un traitement efficace.

## Exercice 2

*Complétez avec une expression de cause*

Il a pris du poids .....

Elle est en bonne santé.....

Il a annulé son rendez-vous .....

Elle a réussi à courir un marathon .....

.  
Il est stressé .....

Elle a une belle peau .....

Il a des douleurs au dos .....

Elle a perdu du poids .....

## **Solutions possibles exercice 2**

1. Il a pris du poids parce qu' il mange trop de sucreries.
2. Elle est en bonne santé car elle fait du yoga régulièrement.
3. Il a annulé son rendez-vous car il pleuvait beaucoup.
4. Elle a réussi à courir un marathon, car elle s'est bien entraînée.
5. Il est stressé, car il a trop de travail.
6. Elle a une belle peau, grâce à des produits naturels.
7. Il a des douleurs au dos parce que son matelas est trop vieux.
8. Elle a perdu du poids grâce à une alimentation saine.

### Exercice 3

1. Elle a arrêté de fumer \_\_\_\_\_ sa forte volonté.

- a) à cause de
- b) grâce à
- c) parce que

2. Il a pris du poids \_\_\_\_\_ il mange trop de fast-food.

- a) à cause de
- b) grâce à
- c) parce qu'

3. Elle est en forme \_\_\_\_\_ elle fait du yoga tous les jours.

- a) à cause de
- b) parce qu'
- c) grâce à

4. Il est malade \_\_\_\_\_ la pluie.

- a) à cause de
- b) parce que
- c) grâce à

5. Elle a une belle peau \_\_\_\_\_ elle boit beaucoup d'eau.

- a) à cause de
- b) parce que
- c) grâce à

6. Il a annulé son rendez-vous médical \_\_\_\_\_ un embouteillage.

- a) parce que
- b) grâce à
- c) à cause d'

7. Elle a perdu du poids \_\_\_\_\_ son nouveau régime.

- a) à cause de
- b) grâce à
- c) parce que

8. Il est stressé \_\_\_\_\_ il a trop de travail.

- a) à cause de
- b) parce qu'
- c) grâce à

9. Elle a réussi son marathon \_\_\_\_\_ son entraînement rigoureux.

- a) à cause de
- b) grâce à
- c) parce que



# EXPRESSION DE LA CONSÉQUENCE

La conséquence est un fait qui résulte d'un autre fait.

**Donc** introduit une déduction logique.

➤ *Il pleut beaucoup aujourd'hui, donc nous allons rester à l'intérieur.*

**Alors**  
**En conséquence** } introduisent l'effet d'une action

➤ *Les températures ont chuté de manière significative, en conséquence nous avons allumé le chauffage.*

**Ainsi**  
**Par conséquent**  
**C'est pourquoi**  
**Alors** } introduisent une suite logique

*Elle avait étudié toute la nuit, c'est pourquoi elle a réussi son examen.*

## Exercice 4

Complétez les phrases suivantes en utilisant "donc", "c'est pourquoi", ou "par conséquent".

1. Il a beaucoup travaillé ces derniers temps, \_\_\_\_\_ il est très fatigué.
2. Elle a suivi un régime strict, \_\_\_\_\_ elle a perdu du poids rapidement.
3. Il a oublié son parapluie, \_\_\_\_\_ il est rentré chez lui trempé.
4. Elle a une alimentation équilibrée, \_\_\_\_\_ elle est en bonne santé.
5. Il a raté son train, \_\_\_\_\_ il est arrivé en retard à son rendez-vous.
6. Elle s'entraîne régulièrement, \_\_\_\_\_ elle a de bons résultats en compétition.
7. Il a pris froid, \_\_\_\_\_ il a dû annuler sa participation à la course.
8. Elle a bien préparé son examen, \_\_\_\_\_ elle a obtenu une excellente note.
9. Il n'a pas dormi de la nuit, \_\_\_\_\_ il a du mal à se concentrer aujourd'hui.
10. Elle a suivi les conseils de son médecin, \_\_\_\_\_ elle se sent beaucoup mieux.

## Corrigé exercice 4

1. Il a beaucoup travaillé ces derniers temps, donc il est très fatigué.
2. Elle a suivi un régime strict, c'est pourquoi elle a perdu du poids rapidement.
3. Il a oublié son parapluie, par conséquent il est rentré chez lui trempé.
4. Elle a une alimentation équilibrée, c'est pourquoi elle est en bonne santé.
5. Il a raté son train, donc il est arrivé en retard à son rendez-vous.
6. Elle s'entraîne régulièrement, par conséquent elle a de bons résultats en compétition.
7. Il a pris froid, c'est pourquoi il a dû annuler sa participation à la course.
8. Elle a bien préparé son examen, donc elle a obtenu une excellente note.
9. Il n'a pas dormi de la nuit, par conséquent il a du mal à se concentrer aujourd'hui.
10. Elle a suivi les conseils de son médecin, c'est pourquoi elle se sent beaucoup mieux.

## Exercice 5

1. Il a fait beaucoup de sport, \_\_\_\_\_ il est en excellente forme.

- a) donc
- b) parce que
- c) à cause de

2. Elle n'a pas dormi suffisamment, \_\_\_\_\_ elle est fatiguée aujourd'hui.

- a) grâce à
- b) par conséquent
- c) puisque

3. Il a mangé trop de sucreries, \_\_\_\_\_ il a pris du poids.

- a) c'est pourquoi
- b) car
- c) malgré

4. Elle a suivi un régime équilibré, \_\_\_\_\_ sa santé s'est améliorée.

- a) bien que
- b) comme
- c) par conséquent

5. Il a oublié de prendre ses médicaments, \_\_\_\_\_ ses symptômes sont revenus.

- a) donc
- b) puisque
- c) grâce à

6. Elle pratique la méditation régulièrement, \_\_\_\_\_ elle gère mieux son stress.

- a) à cause de
- b) c'est pourquoi
- c) cependant

7. Il a arrêté de fumer, \_\_\_\_\_ sa respiration s'est améliorée.

- a) parce que
- b) alors
- c) en conséquence

8. Elle a consulté un spécialiste, \_\_\_\_\_ elle a reçu un traitement adapté.

- a) donc
- b) même si
- c) car

9. Il a négligé son hygiène dentaire, \_\_\_\_\_ il a dû consulter un dentiste en urgence.

- a) par conséquent
- b) malgré
- c) puisque

Parce qu' il a mangé trop de fast-food, il a pris du poids ; c'est pourquoi il a décidé de suivre un régime.  
Elle fait du sport régulièrement parce qu' elle veut rester en forme, par conséquent sa santé s'est améliorée.  
À cause de la pollution atmosphérique, il a développé des allergies ; donc il doit prendre des médicaments.  
Parce qu' elle dort suffisamment, elle est en pleine forme ; par conséquent elle est plus productive au travail.  
Il a arrêté de fumer grâce aux conseils de son médecin, c'est pourquoi sa respiration s'est améliorée.  
Parce qu' elle a une alimentation équilibrée, elle a une belle peau ; donc elle reçoit souvent des compliments.  
Parce qu' il travaille de nuit, il a des problèmes de sommeil ; c'est pourquoi il envisage de changer d'emploi.  
Elle pratique la méditation parce qu' elle veut réduire son stress, par conséquent elle se sent plus calme au quotidien.  
Parce qu' il a négligé son hygiène dentaire, il a eu des caries ; donc il doit maintenant consulter régulièrement un dentiste.

## Les habitudes de vie et la santé

La santé est un sujet de plus en plus préoccupant pour les Français. Nos habitudes de vie ont un impact direct sur notre bien-être physique et mental. C'est pourquoi de plus en plus de personnes cherchent à adopter un mode de vie sain. L'alimentation joue un rôle crucial. À cause de notre consommation excessive de produits gras et sucrés, de nombreux problèmes de santé, comme l'obésité, apparaissent. Par conséquent, les médecins recommandent de consommer plus de fruits et légumes.

Le manque d'activité physique est également problématique. Donc, il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Enfin, le stress est devenu un fléau, responsable de nombreux problèmes de santé. C'est pourquoi des pratiques comme la méditation sont de plus en plus populaires.

### Questions de compréhension

Quel est le sujet principal du texte ?

Pourquoi l'alimentation est-elle importante pour la santé ?

Quelle recommandation est faite concernant l'activité physique ?

Quels problèmes de santé sont liés au stress ?

Quelles pratiques sont proposées pour gérer le stress ?

### Questions de grammaire

Quelle est l'expression de conséquence utilisée dans le texte ?

Trouvez une phrase utilisant "parce que" pour exprimer une cause.

Quelle expression de cause est utilisée dans le texte ?

Identifiez une phrase utilisant "donc" pour exprimer une conséquence.

Réécrivez la phrase suivante en remplaçant l'expression de cause : "Parce que nous mangeons trop gras, des problèmes de santé apparaissent."

Compréhension :

L'impact des habitudes de vie sur la santé.

Car elle peut causer des problèmes comme l'obésité.

Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Le stress peut causer des problèmes de santé physiques et mentaux.

La méditation est proposée comme solution.

Grammaire :

6. "C'est pourquoi" est l'expression de conséquence.

7. "Parce que nous mangeons trop gras, des problèmes de santé apparaissent."

8. "À cause de" est l'expression de cause.

9. "Donc, il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour."

10. Réécriture possible : "En raison de notre consommation excessive de produits gras, des problèmes de santé apparaissent."

Rédigez un texte d'environ 150-200 mots sur le thème suivant :  
"Décrivez trois changements importants que vous avez apportés (ou que vous aimeriez apporter) à votre mode de vie pour améliorer votre santé. Expliquez les raisons de ces changements et leurs conséquences sur votre bien-être."  
Pour chaque changement :  
Expliquez la raison (cause) de ce changement  
Décrivez les conséquences de ce changement sur votre santé ou votre bien-être



Exercice de contrôle Il est malade \_\_\_\_\_ il a mangé quelque chose d'avarié.

a) donc b) parce que c) par conséquent

Elle a beaucoup travaillé, \_\_\_\_\_ elle a réussi son examen.

a) à cause de b) grâce à c) c'est pourquoi  
\_\_\_\_\_ la pluie, le match a été annulé.

a) Parce que b) À cause de c) Donc

Il fait du sport régulièrement, \_\_\_\_\_ il est en bonne santé.

a) car b) par conséquent c) puisque

Elle a oublié son parapluie, \_\_\_\_\_ elle est trempée.

a) grâce à b) parce que c) donc

Complétez les phrases avec une expression de cause ou de conséquence (5 points)

Il n'a pas dormi de la nuit, \_\_\_\_\_ il est très fatigué aujourd'hui.

\_\_\_\_\_ son régime équilibré, elle a perdu du poids.

Elle a pris des cours de yoga, \_\_\_\_\_ elle gère mieux son stress.

\_\_\_\_\_ il a trop mangé, il a mal au ventre.

Il a arrêté de fumer, \_\_\_\_\_ sa santé s'est améliorée.

## Exercice 6

*Complétez les phrases avec une proposition de conséquence appropriée :*

- La ville a créé de nombreux espaces verts ; ....., les habitants ont plus d'opportunités pour faire de l'exercice.
- La qualité de l'air s'est améliorée à Saint-Herblain .....les cas de maladies respiratoires ont diminué.
- Le stress a un impact négatif sur la santé ; ....., la municipalité a développé des programmes de bien-être.
- Les pistes cyclables ont été étendues ; ....., de plus en plus d'habitants se déplacent à vélo.
- Saint-Herblain a mis en place des zones de calme ; ....., le niveau de bruit a diminué dans certains quartiers.
- La municipalité a créé des clubs seniors ; ....., les personnes âgées sont moins isolées.
- Les cantines scolaires proposent des menus plus équilibrés ; ....., les enfants mangent plus sainement.
- La ville a lancé une campagne de sensibilisation sur le tabagisme ; ....., le nombre de fumeurs a diminué.

## Solutions possibles à l'exercice 6

- La ville a créé de nombreux espaces verts ; ainsi, les habitants ont plus d'opportunités pour faire de l'exercice.
- La qualité de l'air s'est améliorée à Saint-Herblain ; par conséquent, les cas de maladies respiratoires ont diminué.
- Le stress a un impact négatif sur la santé ; c'est pourquoi la municipalité a développé des programmes de bien-être.
- Les pistes cyclables ont été étendues ; de ce fait, de plus en plus d'habitants se déplacent à vélo.
- Saint-Herblain a mis en place des zones de calme ; si bien que le niveau de bruit a diminué dans certains quartiers.
- La municipalité a créé des clubs seniors ; alors les personnes âgées sont moins isolées.
- Les cantines scolaires proposent des menus plus équilibrés ; du coup, les enfants mangent plus sainement.
- La ville a lancé une campagne de sensibilisation sur le tabagisme ; de sorte que le nombre de fumeurs a diminué.

## Exercice 7:

*Reliez les deux parties de phrases en utilisant une proposition de conséquence appropriée*

- La ville a installé des équipements sportifs en plein air.....les citoyens peuvent faire du sport gratuitement.
- Saint-Herblain a mis en place des zones de calme ..... le niveau de bruit a diminué dans certains quartiers.
- La municipalité a créé des clubs seniors ..... les personnes âgées sont moins isolées.
- Les cantines scolaires proposent des menus plus équilibrés ..... les enfants mangent plus sainement.
- La ville a lancé une campagne de sensibilisation sur le tabagisme ..... le nombre de fumeurs a diminué.
- Saint-Herblain a investi dans des infrastructures de santé.....l'accès aux soins est facilité pour tous les habitants.
- La ville organise régulièrement des événements sportifs ..... la pratique du sport a augmenté chez les jeunes.
- La ville a créé des jardins partagés ..... les habitants consomment plus de fruits et légumes frais.

- **Solution possible exercice7**

- La ville a installé des équipements sportifs en plein air ; par conséquent, les citoyens peuvent faire du sport gratuitement.
- Saint-Herblain a mis en place des zones de calme ; ainsi, le niveau de bruit a diminué dans certains quartiers.
- La municipalité a créé des clubs seniors ; c'est pourquoi les personnes âgées sont moins isolées.
- Les cantines scolaires proposent des menus plus équilibrés ; donc les enfants mangent plus sainement.
- La ville a lancé une campagne de sensibilisation sur le tabagisme ; de ce fait, le nombre de fumeurs a diminué.
- Saint-Herblain a investi dans des infrastructures de santé ; en conséquence, l'accès aux soins est facilité pour tous les habitants.
- La ville organise régulièrement des événements sportifs ; alors la pratique du sport a augmenté chez les jeunes.
- La ville a créé des jardins partagés ; si bien que les habitants consomment plus de fruits et légumes frais.

## Exercice 8

*Complétez les phrases suivantes avec une expression de cause et une de conséquence.*

1-.....la pollution atmosphérique augmente, la qualité de l'air devient préoccupante, .....les habitants souffrent de plus en plus de problèmes respiratoires.

2-.....la déforestation intensive, les forêts disparaissent rapidement, .....plusieurs espèces animales sont menacées d'extinction.

3-.....l'utilisation excessive de plastique, les océans sont envahis par les déchets, .....que des milliers d'animaux marins meurent chaque année.

4-..... les émissions de gaz à effet de serre augmentent, les températures mondiales augmentent, ..... les glaciers fondent à un rythme alarmant.

5-.....la dégradation des habitats naturels se poursuit, les animaux n'ont plus d'endroit où vivre, .....leur population diminue fortement.

6-.....la surconsommation de produits jetables augmente, les décharges sont saturées, .....il devient urgent de recycler davantage.

7-.....les rejets industriels non traités continuent, les cours d'eau sont pollués, ..... l'eau potable devient rare dans certaines régions.

## Solutions possibles exercice 8

1. Parce que la pollution atmosphérique augmente, la qualité de l'air devient préoccupante, c'est pourquoi les habitants souffrent de plus en plus de problèmes respiratoires.
2. En raison de la déforestation intensive, les forêts disparaissent rapidement, ce qui fait que plusieurs espèces animales sont menacées d'extinction.
3. À cause de l'utilisation excessive de plastique, les océans sont envahis par les déchets, si bien que des milliers d'animaux marins meurent chaque année.
4. Puisque les émissions de gaz à effet de serre augmentent, les températures mondiales augmentent, alors les glaciers fondent à un rythme alarmant.
5. Vu que la dégradation des habitats naturels se poursuit, les animaux n'ont plus d'endroit où vivre, si bien que leur population diminue fortement.
6. Parce que la surconsommation de produits jetables augmente, les décharges sont saturées, c'est pourquoi il devient urgent de recycler davantage.
7. Du fait que les rejets industriels non traités continuent, les cours d'eau sont pollués, alors l'eau potable devient rare dans certaines régions.