**Anatomie du cœur**

On distingue la grande circulation et la petite circulation. La grande circulation comprend la partie gauche du cœur (dite de cœur gauche) avec l'oreillette et le ventricule gauche et l'aorte (la grosse artère qui sort du ventricule gauche) qui va distribuer l'oxygène à tout l'organisme en particulier les organes vitaux: cerveau, reins, foie etc.

 La petite circulation: c'est la circulation pulmonaire. Elle comprend l'oreillette et le ventricule droit (dit le cœur droit), l'artère pulmonaire, les poumons et les veines pulmonaires. Elle permet au sang de se recharger en oxygène.

 Comme chacun sait, le cœur fonctionne comme une pompe. Lorsque le cœur est relâché (diastole), les oreillettes aspirent le sang venant des veines: les veines pulmonaires pour l'oreillette gauche, les veines caves supérieures et inférieures pour l'oreillette droite. Elles se remplissent de sang, oxygéné pour la gauche, vicié pour la droite.

 La contraction du cœur (systole) commence par celles des oreillettes, le sang est chassé dans les ventricules respectifs avec ouverture des valves mitrale (à gauche) et tricuspide (à droite). La contraction atteint (dans la fraction de seconde suivante) les ventricules qui éjectent alors le sang dans l'aorte (à gauche) et le tronc pulmonaire (à droite) avec ouverture des valves correspondantes et fermeture des valves mitrale et tricuspidienne (cela empêche le sang de refouler dans les oreillettes). Ensuite, relâchement du cœur avec fermeture des valves aortique et pulmonaire (cela empêche le sang de refouler dans les ventricules et maintient une certaine pression artérielle, c'est le deuxième chiffre que vous donne la mesure de votre tension).

 On comprend ainsi que toute atteinte d'un de ces éléments va gravement perturber la circulation normale: atteinte d'une des quatre valves (rétrécissement ou au contraire insuffisance de fermeture), malformations (communication entre les deux oreillettes ou entre les deux ventricules par exemple) etc.

**LEXIQUE**

**I. MOTS A PLUSIEURS SENS. MOTS DE LA MEME FAMILLE**

**recharger** v. Ier gr. 1. Changer de nouveau; 2. Faire une nouvelle attaque; 3.

 Remplacer une partie usée;

**rechargement** n.m. 1. Action de recharger des marchandises; 2. Nouvel

 empierrement d'une route etc.;

**recharge** n.f. Action de recharger; Ce avec quoi on recharge;

**relâcher** v. Ier gr. 1. Détendre; Fig. Relâcher l'esprit, le délasser; 2. Rendre la

 liberté à; 3. Abandonner; Rabattre, se relâcher; v. pron.

 Se détendre;

**relâchant, e** adj. et n.m. Laxatif;

**1. relâche** n.m. Interruption, suspension; Travailler sans relâche;

**2. relâche** n.f. Séjour momentané d'un navire dans un port; Lieu propre pour relâcher;

**relâché, e** adj. Distendu; Fig. Manquant de rigueur;

**relâchement** n.m. Etat d'une chose qui se détend; Méd. Perte de tonicité; Etat de faiblesse du tube intestinal avec diarrhée; Fig. Diminution d'ardeur, de zèle;

**vicier** v. Ier gr. 1. Gâter, corrompre; 2. Rendre défectueux ou nul;

**vicié, e** adj. Altéré, corrompu;

**viciation** n.f. Action de vicier;

**vicieusement** adv. 1. D'une façon vicieuse; 2. D'une manière incorrecte;

**vicieux, euse** adj 1. Qui a un défaut, une imperfection; 2. Qui a une disposition habituelle au mal; 3. Rétif, ombrageux, en parlant des chevaux;

**chasser** v. Ier gr. 1. Poursuivre des animaux sauvages pour les tuer ou les prendre vivants; 2. Mettre dehors avec violence; 3. Pousser;

**chasseur, euse** n.m. ou fém. 1. Celui / celle qui chasse; 2. Corps de troupes de

 l'infanterie de la cavalerie; 3. Groom qui fait les commissions dans un café, un hôtel;

**chasse - neige** n.m. 1. Appareil servant à déblayer les routes ou les voies ferrées couvertes de neige;

**éjecter** v. Ier gr. Rejeter au dehors;

**éjecteur** n.m. 1. Dispositif destiné à rejeter l'eau hors d'un navire, d'un réservoir. Appareil assurant l'évacuation d'un liquide; Tuyau d'évacuation;

**éjection** n.f. 1. Action de rejeter au - dehors; 2. Projection de la douille vide hors de la culasse après le tir;

**refouler** v. 1er gr. 1. Fouler de nouveau ; 2. Faire repousser; 3. Faire rentrer la

force;

**refoulement** n.m. 1. Action de refouler; Résultat de cette action; 2. Phénomène inconscient par lequel la volonté refuse à une émotion, à une idée, à une impulsion, l'accès dans la conscience claire et la repousse dans l'inconscient;

**atteindre** v. 3e gr. Toucher une chose éloignée; Atteindre le but; Frapper, léser; Fig. Parvenir, rejoindre;

**atteint, e** adj. Touché, e, affecté, e;

**atteinte** n.f. Action d'atteindre;

**rétrécir** v. 2e gr. Rendre plus étroit, e; Fig. Devenir plus étroit;

**rétrécissement** n.m. Action de rétrécir ou de se rétrécir; Méd. Diminution permanente de calibre d'un canal, d'un vaisseau ou d'un orifice avec altération de la paroi; Rétrécissement mitral.

**II. AVEZ - VOUS BIEN COMPRIS ?**

 - Est - ce que vous pouvez définir le cœur ?

 - Quel est son rôle ?

- Le cœur est - il le symbole de la vie ?

- Qu'est - ce que la grande et la petite circulation ?

 - Pourquoi le cœur fonctionne - t - il comme une pompe ?

 - Quelle est la structure du myocarde ?

 - Quelle est la quantité de sang qu'un cœur pompe par minute ?

 - Quel est le poids du cœur ?

 - Que savez - vous sur le rythme des battements cardiaques ?

 - Quels sont les facteurs qui agissent sur le fonctionnement cardiaque ?

 - Comment peut - on définir la circulation artérielle ?

 - Pourquoi est - ce qu'on doit surveiller la tension ?

 - Pouvez - vous donner quelques exemples de maladies cardiaques ?

 - Quels sont les facteurs de risque ?

 - Le sport est - il mauvais pour les personnes cardiaques ?

 - Peut - on faire battre de nouveau un cœur qui s'est arrêté ? Comment ?

- Que faut - il faire pour avoir un cœur sain ?

**III. SYNONYMES, HOMONYMES, ANTONYMES:**

**SYNONYMES:**

- **distinguer = observer = remarquer;**

 **- lorsque = quand;**

 **- ensuite = après;**

 **- certain, e = tel, le;**

 **- ainsi = de cette façon = de cette manière;**

**ANTONYMES :**

 **- supérieur / inférieur;**

 **- la contraction / le relâchement;**

 **- oxygéné, e / vicié, e;**

 **- la fermeture / l'ouverture;**

**HOMONYMES :**

 **- le foie = ficatul;**

 **- la foie = credinţa.**

**IV. UN PEU DE …GRAMMAIRE**

**L' ADJECTIF POSSESSIF**

Il se place toujours devant les noms ou les adjectifs qu'ils déterminent.

Exemples:

 - **Tes** frères sont partis hier.

- **Mon** bon ami n'est pas venu chez moi aujourd'hui.

**FORMES:**

 **masc. fém.**

 **- mon - al meu; ma - a mea;**

 **- ton - al tău; ta - a ta;**

 **- son - al său; sa - a sa;**

**masc. - fém. pl.**

 **- mes - ai mei, ale mele; notre - al nostru, a noastră;**

 **- tes - ai tăi, ale tale; votre - al vostru, a voastră;**

 **- ses - ai săi, ale sale; leur - al lor, a lor;**

 **masc. - fém. pl.**

 **- nos - ai noştri, ale noastre; nos - ai noştri, ale noastre;**

 **- vos - ai voştri, ale voastre; vos - ai voştri, ale voastre;**

 **- leurs - ai lor, ale lor; leurs - ai lor, ale lor.**

**! REMARQUE:**

1) Lorsque le substantif est précédé par un adjectif possessif l'article se supprime.

Exemples:

 - La gomme est verte.

 - **Ta** gomme est verte.

 2) Les prépositions **de** et **à** qui s'emploient devant les adjectifs possessifs ne se modifient pas au singulier ou au pluriel.

Exemples:

 - Les murs **de la** chambre sont bleus.

 - Les meubles de **sa** chambre sont neufs.

 - Elle s'adresse **aux** étudiants de la IIe année.

 - Il parle à **ses** étudiants chaque jour.

 3) Avant les noms féminins on avant les adjectifs qui les précèdent et qui commencent par une voyelle ou par **h** muet on emploie les formes masculines **mon, ton, son** au lieu de celles féminines **ma, ta, sa** pour éviter le hiatus.

Exemples:

 - Tu te souviens de **ton** enfance.

 - **Sa** voisine n'est pas partie maintenant.

 - **Son** aimable voisine est chez elle.

**EXCEPTIONS: huitaine, huitième, yole, onzième.**

Exemple: Il a gagné le concours avec **sa** yole.

 L'adjectif possessif se répète avant chaque nom: **Sa** sœur et **son** frère sont au théâtre.

 Si l'adjectif possessif se réfère à la même personne ou au même objet, on ne le répète pas.

Exemple: **Ton** ami et collègue arrivera demain à Prague.

Les adjectifs **votre** et **vos** s'emploient aussi comme formes de politesse.

Exemples:

- Madame, **votre** attitude est très élégante !

- Monsieur, **vos** amis sont sympathiques !

 L'adjectif possessif peut être remplacé par l'article défini lorsque son omission ne pourrait pas créer certaines confusions.

Exemples:

 - Elle a mal **aux** dents.

 - Tu as mal à **l'**estomac.

 Si le nom est accompagné par un dé par un déterminant, on utilise un adjectif possessif.

Exemple:

 - Elle lui tendit **sa** main froide.

 Pour renforcer les adjectifs possessifs, on emploie les pronoms personnels toniques **moi, toi, lui elle, nous, vous, eux, elles.**

Exemples:

 - C'est **son** stylo à **lui.**

**V. EXERCICES:**

**1. Traduisez en français:**

 **-** Aştepta sosirea sa pentru a-i comunica vestea.

 - Era foarte mulţumită de reuşita lui.

 - Medicul ei era un mare amator de muzică.

 - Copiii ei erau foarte neastâmpăraţi.

 - Copilăria lor a fost liniştită

 - Adresa lui era aceeaşi de acum trei ani.

 - Prietena ta este realmente minunată !

 - Lucrările sale asupra energiei atomice sunt cunoscute atât în ţară cât şi în străinătate.

 - Vecinii lui sunt oameni cumsecade.

 - Mihaela era mai studioasă decât colega ei.

**2. Complétez les points par les adjectifs possessifs requis par le texte:**

 - ..... oreilles me transparent, mais ....... yeux ne peuvent pas me tremper. Il a toujours admiré ........ bel appartement, ..... question est indiscrète ......... sage suggestion m'a été très utile. Chaque médicament a ................... avantages et ......................inconvénients. Nous gagnons ................. vie. Ils ont cassé ................ lunettes. Ils étaient très bons amis, mais ils avaient chacun ...................... préoccupations.

**3. Remarquez la différence et expliquez:**

 **-** Tu as mal à la tête.

 - Tu as mal à ta pauvre tête.

 - Il traînait la jambe.

 - Il traînait sa jambe blessée.

 - Il fait sa valise.

 - Il se fait la valise.

**4. Mettez en français:**

 **-** Suferinţa lui era mai mare decât îşi putuse imagina.

 - Medicul meu este foarte atent înainte de a pune un diagnostic.

 - Sănătatea lui l-a preocupat pe medicul din această secţie încă din prima zi de spitalizare.

 - E treaba ei dacă va răspunde sau nu invitaţiei pe care i-am făcut-o.

 - Prietenii noştri şi-au cumpărat o casă de vacanţă la munte.

 - Părerile dumneavoastră au contat mult pentru recuperarea acestui bolnav.

 - Dorinţa lui era să reuşească la examenul de rezidenţiat de anul viitor.

 - Îşi aprinse ţigara şi se gândi la ceea ce i s-a întâmplat ieri.

 - Unde ţi-a dispărut curajul de altădată ?

**5. Mettez au pluriel:**

 **-**Leur projet utile.

 - Notre idée généreuse.

 - Votre air menaçant.

 - Son grand livre.

 - Notre nouvel hôte.

**6. Mettez au singulier:**

 **-** Mes yeux malades.

 - Ses appartements aérés.

 - Ses élégantes mains.

 - Mes habits neufs.

 - Tes abricotiers magnifiques.

**7. Remplacez les articles définis par les adjectifs possessifs:**

" Persoanele predispuse la arterioscleroză vor fi foarte ponderate, vârsta critică a aparatului cardio-vascular fiind între 40 şi 65 de ani, după care ameninţarea crizei cardiace are tendinţa să scadă.

 Pentru prevenirea bolilor arteriale se impune o viaţă ordonată, cu alimentaţie raţională, cu multe fructe, legume, crudităţi, somn suficient, o bună repartizare a muncii, puţin repaus după masă, evitarea aşa - numitelor <stimulente>, îndeosebi tutunul, gimnastică uşoară cu masaje, dacă există tendinţa de îngrăşare.

 Bolile venelor periferice se manifestă, în general, prin umflarea acestora, boala cea mai frecventă fiind cea varicoasă sau insuficienţa venoasă periferică.

Orice greşeală de interpretare (diagnostic) sau de tratament în bolile de inimă, artere, vene limfatice sau ale sângelui, poate avea consecinţe neplăcute sau grave, de aceea, în cazul oricărei tulburări, trebuie consultat medicul de specialitate".

"Enciclopedia căminului"

**9. Mettez devant chaque nom l'adjectif possessif convenable:**

.................. habitation.

 ................... hémorragie.

 ................... ouvrage.

 ....................intentions.

 ....................chevaux.

 ....................espérances.

 .....................hêtre.

 .....................oeil.

 ......................neveu.

 ......................figure.

**10. Traduisez en français et commentez:**

- "Dacă starea ta pare să se amelioreze, probabil că doctorul tău s-a îmbolnăvit".

 - "Faptul că doctorul a găsit un nume pentru boala ta, nu înseamnă că el ştie ce ai".

 - "O misiune dezagreabilă este propria ei recompensă".

**11. Ecrivez l'adjectif possessif approprié:**

- C'est le livre de Robert. C'est ............. livre.

 - C'est la soeur de Michel. C'est ............... soeur.

 - C'est la petite amie de Robert. C'est ............ amie.

 - Ce sont les parents de Mireille et de Marie - Laure. Ce sont ................ parents.

 - J'ai une radio. C'est .............. radio.

 - Nous avons une maison. C'est .................. maison.

 - Tu as des amis. Ce sont .............. amis.

 - Tu as ton stylo. C'est ................ stylo.

 - Nous avons des amis. Ce sont ................ amis.

 - J'ai un appartement. C'est ..................... appartement.

 - Vous avez une voiture. C'est ................... voiture.

 **Pour nous amuser un peu !**

- "Sans les pannes, les voitures seraient inhumaines ?!"

 - "L'alcool permet de rendre l'eau potable !!!"

**VI. LECTURE**

**Régime et hypertension artérielle**

Si vous êtes hypertendu, vous devez suivre quelques règles dites <hygiéno - diététiques> dont les grandes lignes sont:

 - régime sans sel;

 - perte de poids;

 - modération des boissons alcoolisées;

 - activité physique.

Le sel:

 L'occidental moyen consomme 12 g de sel par jour, L'hypertendu doit se limiter à 6 g. Pour atteindre ce but, il ne faut pas saler à la cuisson et ne pas resaler à table. !! A titre indicatif: un quart de baguette = 1 g de sel. 40 g de fromage = 1 g de sel, 1 tranche fine de jambon = 1 g de sel.

La perte de poids:

 L'excès de poids augmente la pression artérielle et les facteurs de risque cardio - vasculaire. C'est surtout la graisse abdominale que vous devez perdre et limitant le plus possible les graisses telles le beurre, les huiles, la margarine, la crème fraîche, les fromages, les charcuteries, les fritures, les viandes grasses.

 On privilégiera par contre les légumes verts, les viandes maigres et le poisson.

L'alcool:

 Il peut à lui provoquer une hypertension chez un sujet prédisposé et buvant excessivement !! Il faut limiter la consommation à trois verres par jour chez un homme et deux verres chez la femme et ce quelle que soit la boisson préférée. Par contre, buvez un litre et demi d'eau par jour, en évitant les eaux gazeuses, riches en sel et les sodas riches en sucre.

L'activité physique:

 Outre la perte de calories et ses vertus relaxantes, elle contribue à faire baisser l'hypertension si on choisit des activités d'endurance telles la marche, le jogging, la natation, le vélo etc. ... on évitera les sports de vitesse - le basket, le football etc.

**Pour nous amuser un peu !**

Loi de Bombeck sur la médecine:

*N'allez jamais chez un docteur dont les plantes de la salle d'attente meurent.*