

5 minutes de français

Compilation

Le sport est-il vraiment bon pour la santé ? Quels sont les bénéfices de l'apprentissage des langues étrangères ? Les Français aiment-ils les animaux de compagnie ? Quels pays travaillent le plus à l'école ? Les réseaux sociaux sont-ils dangereux ?

Découvrez les réponses à ces questions et à bien d'autres dans cette compilation d'une heure de notre podcast 5 minutes de français, avec les voix d'Émilie, de Judith et de Sébastien, professeurs à l'[Académie Français avec Pierre](#).

Le sommeil

- Bonjour ! Moi, c'est Judith.
- Moi, c'est Sébastien.
- Alors Sébastien, tu as dormi sur tes deux oreilles cette nuit ?
- Dormir sur ses deux oreilles, comme chacun le sait, signifie dormir bien, profondément. Eh oui, j'ai bien dormi, je te remercie, mais parfois, j'ai du mal à m'endormir. Et toi, Judith, est-ce que tu dors bien ?
- Oui, en général, mais il y a des nuits où je réfléchis trop. C'est embêtant quand on a besoin de sommeil, pas vrai ?
- Exactement ! Et c'est justement notre thème aujourd'hui, le sommeil.
- Ça, c'est un sujet très intéressant. Et pour commencer, Sébastien, une petite question quiz. Combien de temps, en moyenne, les Français dorment-ils par nuit ? Est-ce la réponse A : 6 h 42 ? B : 7 h 15 ? Ou C : 8h00 ?
- Je dirais B : 7h15.
- D'accord ! Écoute, on verra la réponse à la fin.
- Ça marche, mais je suis quand même curieux d'avoir la réponse. Alors, parlons des besoins en sommeil. Les médecins recommandent entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit pour un adulte. Mais bien sûr, cela varie d'une personne à l'autre.
- Oui, certains se sentent reposés après seulement 6 heures, tandis que d'autres ont besoin de 9 ou 10 heures.

- Exactement ! Et sais-tu que dans le monde moderne, les gens dorment en moyenne moins qu'il y a quelques décennies ?
- Pourquoi ?
- Il y a plusieurs raisons. L'éclairage artificiel, les écrans, le stress. Et beaucoup de gens ont des habitudes de vie qui perturbent leur sommeil, comme regarder leur smartphone juste avant de se coucher.
- C'est vrai que les écrans peuvent perturber le sommeil à cause de la lumière bleue. Les médecins recommandent souvent d'éviter les écrans au moins une heure avant d'aller au lit.
- Et il y a aussi le rythme de vie avec le travail, les obligations familiales et parfois les sorties tardives. Il peut être difficile de trouver un équilibre.
- Oui et tout cela peut mener à une dette de sommeil.
- Tout à fait ! La dette de sommeil, c'est quand on ne dort pas assez pendant plusieurs jours et notre corps finit par en ressentir les conséquences : fatigue, manque de concentration, irritabilité.
- Et tu sais quoi ? Certaines études montrent que bien dormir aide aussi à renforcer la mémoire et le système immunitaire.
- Exact, Judith. Le sommeil, c'est vraiment essentiel pour la santé. D'ailleurs, parlons des tendances actuelles. Une étude récente a révélé que près de 40 % des Français se disent fatigués régulièrement et beaucoup d'entre eux mettent en cause leur manque de sommeil.
- Et ils ont raison ! Le manque de sommeil peut affecter les performances au travail, augmenter les risques de maladies cardiovasculaires et même jouer sur notre humeur quotidienne. Et pour ceux qui ont du mal à dormir, il y a des solutions simples comme établir une routine du coucher, éviter les repas trop lourds le soir ou encore pratiquer une activité relaxante comme le yoga, par exemple.
- Oui, c'est vrai ! Et d'ailleurs, tu sais que les siestes aussi peuvent être utiles. Une sieste de 20 à 30 minutes peut aider à recharger les batteries sans perturber le sommeil nocturne.
- Oui, mais attention, il faut éviter les siestes trop longues qui peuvent provoquer de la somnolence.
- Et puis, parlons du décalage horaire. Ceux qui voyagent beaucoup savent que cela peut vraiment perturber le sommeil. Pour s'adapter plus vite, on conseille de s'exposer à la lumière naturelle et d'ajuster progressivement ses horaires avant le voyage.
- Bonne idée ! Et il est aussi important de se coucher et de se lever à des heures régulières pour régler notre horloge biologique.
- Oui, et c'est un point souvent négligé, mais il peut faire toute la différence. Et alors, tu veux savoir combien de temps les Français dorment en moyenne ?
- Oui, je suis curieuse. Alors, la réponse à notre quiz : en moyenne, les Français dorment 6 heures et 42 minutes par nuit. Donc, la première proposition était la bonne, la réponse A.

- Ah bon ? Mais c'est moins que les recommandations. Pas étonnant que beaucoup se sentent fatigués.
- Avant de conclure, un petit récapitulatif des expressions du jour. Dormir sur ses deux oreilles.
- Cela signifie dormir paisiblement, sans souci.
- La dette de sommeil.
- C'est le manque de sommeil accumulé sur plusieurs jours.
- Le décalage horaire.
- C'est la perturbation du sommeil causée par un changement de fuseau horaire.

Les Français aiment-ils des animaux de compagnie ?

- Aujourd'hui, nous parlons des animaux domestiques. Tu as des animaux chez toi, Émilie ?
- Oui, j'ai déjà un chat et j'en ai adopté un autre à la SPA le mois dernier.
- La SPA ? C'est quoi exactement ?
- C'est la Société Protectrice des Animaux. C'est une association très importante en France qui recueille les animaux abandonnés et les propose à l'adoption. Ils font un travail remarquable pour lutter contre l'abandon des animaux.
- C'est vrai qu'on entend beaucoup parler d'eux, surtout en été, quand il y a malheureusement plus d'abandons. Mais dis-moi, tes deux chats s'entendent bien ?
- Au début, ils étaient comme chien et chat.
- Comme chien et chat ?
- Oui, c'est une expression qu'on utilise pour parler de deux êtres qui ne s'entendent pas du tout. Ils se disputaient tout le temps, mais maintenant, ils sont devenus inséparables.
- D'ailleurs, avant de continuer, j'ai une question quiz pour nos auditeurs. À ton avis, quel est le pourcentage de foyers français qui possède au moins un animal de compagnie ? Est-ce 30 %, 50 % ou 70 % ?
- Je dirais 50 %. Tu sais que la France est l'un des pays européens où il y a le plus d'animaux de compagnie ? On compte environ 15 millions de chats et 7,5 millions de chiens.
- C'est impressionnant ! Et les Français considèrent vraiment leurs animaux comme des membres de la famille.
- Absolument ! D'ailleurs, les dépenses pour les animaux ne cessent d'augmenter. Mes chats ont toujours une faim de loup. Une faim de loup signifie avoir très, très faim. Je dépense une fortune en croquettes bio. C'est la nouvelle tendance. Les Français veulent le meilleur pour leurs animaux.

- Oui, c'est vrai que les mentalités ont beaucoup évolué. La France a même changé sa législation en 2015 pour reconnaître les animaux comme des êtres vivants, doués de sensibilité.
- Oui, et ça se voit dans le quotidien. De plus en plus d'entreprises acceptent les chiens au bureau, les restaurants deviennent pet friendly. Et il existe même des services de garde d'animaux pendant les vacances.
- Sans oublier les effets positifs des animaux sur la santé. Les études montrent que leur présence réduit le stress et la tension artérielle.
- Et pour les enfants, c'est extraordinaire. Ils développent plus d'empathie et un meilleur sens des responsabilités. Dans certaines écoles, il y a même des programmes de lecture où les enfants lisent des histoires aux chiens pour gagner en confiance.
- J'ai lu aussi que la zoothérapie se développait beaucoup en France.
- Oui, de plus en plus d'hôpitaux et de maisons de retraite accueillent des animaux. Les résultats sont impressionnants, surtout chez les personnes âgées et les enfants malades.
- Et il y a toute une économie qui se développe autour des animaux de compagnie.
- Oui, c'est vrai ! Il y a maintenant des garderies pour chiens, des salons de toilettage de luxe et même des pâtisseries pour animaux, sans parler des assurances santé spécial animaux.
- Et tu as remarqué que maintenant, les NAC ont aussi beaucoup de succès ?
- Les NAC ?
- Les Nouveaux Animaux de Compagnie : lapins, hamsters, cochons d'Inde, poissons exotiques. Certains ont même des reptiles ou des furets.
- Et tu savais qu'il y a aussi des différences selon les régions ?
- Ah bon ?
- Oui, les chats sont plus nombreux à la campagne alors que les petits chiens sont préférés en ville. Et dans le sud, on voit beaucoup plus de chiens dans les lieux publics que dans le nord.
- Mais la France semble être un cas assez unique en Europe, non ?
- Exactement ! Par exemple, au Royaume-Uni, il est assez rare de voir des chiens dans les restaurants.
- On voit aussi beaucoup d'influenceurs avec leurs animaux sur les réseaux sociaux.
- Oui, et ça aide beaucoup pour les adoptions. Les refuges utilisent maintenant Instagram et Facebook pour trouver des familles à leurs animaux. Alors, Judith, tu nous donnes la réponse à ta question ?
- La bonne réponse était de 50 %. Un foyer sur deux, en France, possède au moins un animal de compagnie. On a appris beaucoup de choses aujourd'hui, notamment la SPA, qui est la Société Protectrice des Animaux.

- L'expression « être comme chien et chat », ça signifie s'entendre mal.
- Et avoir une faim de loup, qui veut dire avoir très faim.

Le sport est-il vraiment bon pour la santé ?

- Alors, Sébastien, tu as fait du sport récemment ?
- Pas vraiment. Je dois dire que je suis un peu flemmard ces derniers temps. Et toi, Émilie, tu es plus active ?
- Oui, j'essaie de faire du sport tous les jours, mais sans forcer. C'est justement notre thème d'aujourd'hui : le sport est-il vraiment bon pour la santé ?
- C'est une question intéressante, mais avant de répondre, une petite question quiz. À ton avis, combien de Français pratiquent une activité sportive régulièrement ? Est-ce A 37 %, B 59 %, ou C 72 % ?
- Je dirais B, 59 %.
- Eh bien, garde ta réponse pour la fin. On verra si tu as raison. Alors, parlons des bienfaits du sport. Tout d'abord, il est prouvé que pratiquer une activité physique régulière est excellent pour la santé. Cela permet de prendre soin de son corps et de réduire le risque de développer des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus ou l'AVC, accident vasculaire cérébral.
- Oui, c'est aussi très utile pour prévenir le diabète, renforcer les os et les muscles et même améliorer notre posture.
- Et puis, sur le plan psychologique, le sport joue un rôle essentiel. Quand on fait de l'exercice, le corps sécrète des hormones comme l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline. Ces hormones agissent comme des antidépresseurs. Elles réduisent le stress, améliorent la qualité du sommeil et nous donnent un sentiment de bien-être.
- C'est vrai, mais attention, il ne faut pas trop forcer. Certaines personnes deviennent accros au sport.
- Accros ? Qu'est-ce que tu veux dire par là ?
- Être accro, c'est être dépendant, incapable de s'arrêter. Certaines personnes font tellement de sport qu'elles s'épuisent ou se blessent.
- Oui, je vois. C'est pourquoi l'idéal est d'avoir une activité régulière et modérée. L'Organisation mondiale de la santé, l'OMS, recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine.
- Oui, se bouger un peu tous les jours, c'est la clé. Mais il y a ceux qu'on appelle les sportifs du dimanche. Ils ne bougent pas de la semaine. Et le dimanche, ils forcent de manière excessive pour, en quelque sorte, rattraper leur retard.

- Et souvent, ils finissent par se blesser. Ces excès peuvent être vraiment dangereux pour le corps.
- C'est pourquoi il faut écouter son corps et savoir jeter l'éponge quand c'est nécessaire.
- Jeter l'éponge ?
- Oui, c'est une expression qui signifie abandonner ou renoncer quand on se sent à bout. Ça peut être important pour éviter des blessures ou des complications.
- D'ailleurs, une étude récente publiée dans la revue médicale Le Lancet montre que même 15 minutes d'activité physique par jour peuvent augmenter l'espérance de vie de trois ans en moyenne. Bouger quotidiennement, même de façon modérée, a des effets incroyables sur la santé physique et mentale.
- Ça montre bien qu'il n'est pas nécessaire d'être un athlète professionnel pour profiter des bienfaits du sport.
- Parlons aussi des effets du sport sur notre mental. En plus de réduire le stress, il peut améliorer la confiance en soi et favoriser les interactions sociales. Faire du sport en groupe, par exemple, permet de se sentir soutenu et motivé.
- Tout à fait ! C'est un excellent moyen de créer du lien social.
- Et pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps, même de petites activités comme marcher plus souvent, prendre les escaliers ou faire quelques étirements à la maison peuvent faire une grande différence.
- Exactement ! Le tout, c'est de ne pas rester inactif.
- Émilie, es-tu prête pour la réponse au quiz ?
- Bien sûr, je suis curieuse. Alors, quelle est la réponse ?
- D'après une étude récente, environ 59 % des Français pratiquent une activité sportive régulièrement. Donc, la bonne réponse était B. Bravo !
- Je le savais, mais c'est encore loin d'être suffisant. Allez, les Français, il faut se motiver. Avant de conclure, récapitulons les expressions du jour.
- Être accro à quelque chose, cela signifie être dépendant, ne pas pouvoir s'en passer.
- Jeter l'éponge, cela veut dire abandonner ou renoncer quand on est à bout.
- Et le sportif du dimanche s'utilise de manière péjorative pour parler d'une personne qui fait du sport de manière irrégulière.

Les bénéfices d'apprendre une langue

- Alors, Sébastien, connais-tu tous les bénéfices liés à l'apprentissage d'une langue étrangère ?

- Oh que oui, Judith. Et c'est le thème de ce nouvel épisode de 5 minutes de français. Aujourd'hui, nous allons explorer ensemble les nombreux bénéfices et avantages d'apprendre une langue étrangère.
- Alors, pour commencer, savais-tu que des études montrent que l'apprentissage des langues étrangères peut améliorer les performances dans d'autres matières ?
- Absolument ! En effet, l'effort mental qu'exige l'étude d'une langue aide à renforcer les capacités cognitives comme la mémoire et la concentration. Et cela a un impact positif sur les mathématiques, les sciences ou même la littérature.
- C'est vrai ! Et puis, apprendre une langue, c'est aussi s'ouvrir à une nouvelle culture, à de nouveaux horizons. Cela permet de mieux comprendre les différences et d'avoir une plus grande ouverture d'esprit.
- Exactement ! Comme l'aurait dit Roger Bacon, philosophe anglais du XIII^e siècle : La connaissance des langues est la porte d'entrée de la sagesse. En apprenant une langue étrangère, on développe une tolérance et une curiosité pour les autres cultures.
- C'est tellement vrai ! Mais Sébastien, toi, tu parles plusieurs langues, n'est-ce pas ?
- Oui, je parle français, bien évidemment, mais aussi anglais, espagnol et un peu italien.
- Ouah, impressionnant ! Alors, as-tu quelques conseils pour apprendre les langues étrangères ?
- Pour moi, si je devais en donner un seul, ce serait pratiquer, pratiquer et encore pratiquer. Rien ne remplace l'interaction. Et étant professeurs dans l'Académie de Français avec Pierre, nous le voyons clairement. Plus nos étudiants pratiquent, plus ils progressent rapidement.
- C'est sûr !
- Et toi, Judith, quel serait ton meilleur conseil ?
- Alors, pratiquer au maximum, je suis tout à fait d'accord avec toi. Mais aussi, n'ayez pas peur de vous tromper. L'erreur fait partie intégrante de l'apprentissage. Comme l'a si bien dit Théodort Roosevelt : Il est difficile d'échouer, mais il est encore plus difficile de ne pas avoir essayé de réussir.
- Quelle belle citation ! Et elle est tellement vraie. En effet, c'est en forgeant qu'on devient forgeron.
- Exactement ! Cela signifie que c'est en pratiquant que l'on apprend. La répétition et la pratique sont les clés pour maîtriser une langue. Alors, avant de continuer, une question quiz. À ton avis, quel est le pourcentage de personnes qui maîtrisent au moins une langue étrangère en France ? Est-ce A 21 %, B 44 %, ou C 63 % ?
- Je vais dire C, 63 %.
- D'accord ! Nous révélerons la réponse à la fin.

- Revenons aux bénéfices. En plus d'améliorer nos capacités mentales, apprendre une langue aide à maintenir une bonne santé cognitive en vieillissant. Certains chercheurs disent même que cela peut retarder l'apparition de maladies comme Alzheimer.
- Il y a aussi les avantages sociaux. Connaître une langue étrangère facilite les voyages, permet de se faire de nouveaux amis à l'étranger et ouvre des opportunités professionnelles.
- Oui, c'est vrai ! Parler plusieurs langues peut être un grand avantage sur le marché du travail.
- Mais est-ce que tu penses qu'il y a des personnes plus douées que d'autres pour apprendre les langues ?
- Doué signifie qu'on a une aptitude naturelle pour quelque chose. Et en effet, on entend parfois l'expression : être doué pour les langues. Il faut reconnaître qu'il y a des personnes qui ont une mémoire d'éléphant, c'est-à-dire une excellente mémoire, et ça aide. Mais en réalité, tout le monde peut apprendre une langue.
- Oui, même ceux qui pensent ne pas être doués, il suffit de trouver la bonne méthode et de persévérer. Il est temps de répondre à notre question quiz. Sébastien, quel est le pourcentage de personnes qui maîtrisent au moins une langue étrangère en France ? Tu as répondu 63 %, c'est ça ?
- Oui, c'est la bonne réponse ?
- Non, désolée mon cher Sébastien.
- J'ai été trop optimiste ?
- En effet, la bonne réponse, c'est 44 %. Environ 44 % des Français parlent au moins une langue étrangère. Pas mal, mais ça pourrait être mieux.
- C'est vrai ! Et pour progresser, n'oubliez pas, la clé, c'est la pratique.
- Avant de conclure, voici les expressions que nous avons vues aujourd'hui.
- C'est en forgeant qu'on devient forgeron. Cela signifie que c'est avec la pratique qu'on apprend.
- Être doué pour quelque chose, c'est avoir un talent naturel dans un domaine.
- Avoir une mémoire d'éléphant, cela veut dire avoir une excellente mémoire.

Les réseaux sociaux sont-ils dangereux ?

- Émilie ? Émilie, tu m'écoutes ?
- Oui, pardon ! J'étais sur TikTok. C'est dingue ce que je viens de voir. C'était un moine Shaolin, qui arrivait à sauter au-dessus de trois personnes en même temps...
- Émilie, on a commencé 5 minutes de français, là.

- Oui, désolée ! C'est quoi le thème ?
- Les réseaux sociaux sont-ils dangereux pour la santé ? Par exemple, est-ce que ça peut créer de l'addiction ? Tu vois ce que je veux dire ?
- Oui, je vois. 5 heures et 7 minutes par jour, c'est le temps moyen que les Français consacrent à leur smartphone au quotidien, hors activité professionnelle, selon un rapport annuel de data.ai.
- Oui, c'est une activité vraiment chronophage. Cela signifie que ça nous prend beaucoup de temps.
- Et chez les jeunes, c'est encore plus marqué. Ils passent parfois des heures sur les réseaux sociaux comme TikTok ou Instagram. Le danger, c'est qu'ils peuvent avoir du mal à faire la différence entre le virtuel et la réalité.
- Oui, et ça peut même avoir des conséquences sur leur santé mentale. Ils peuvent se comparer en permanence à ce qu'ils voient en ligne. Et ça peut générer de l'anxiété ou même de la dépression.
- Certaines personnes comparent cela aux expériences réalisées sur des souris. On leur administre une dose de dopamine lorsqu'elles appuient sur un bouton. Et on observe qu'elles finissent par devenir complètement folles, ne pensant plus qu'à appuyer sur le bouton.
- La dopamine, c'est une substance sécrétée par notre cerveau qui produit du plaisir, mais aussi une addiction. Passer d'une vidéo à l'autre, comme on le fait sur TikTok, produirait le même effet, entraînant ainsi une addiction.
- Et qu'est-ce que tu penses des discussions sur l'interdiction de TikTok aux États-Unis ?
- C'est un débat intéressant. Certains disent que cela protégerait les États-Unis contre le risque d'espionnage, mais d'autres pensent que c'est une atteinte à la liberté d'expression. En tout cas, ça montre bien que ces plateformes ne sont pas sans risque.
- Finalement, comme pour beaucoup de choses, c'est une question d'équilibre. Il faut savoir utiliser les réseaux sociaux à bon escient.
- L'expression « à bon escient » veut dire de manière appropriée, avec discernement.
- Oui, par exemple, en s'imposant des limites. Ne pas y passer trop de temps et éviter de les consulter juste avant de dormir.
- Exactement ! Et aussi être critique face au contenu qu'on voit en ligne. Tout ce qui est mis en ligne n'est pas toujours vrai ou fiable. Être mis en ligne signifie être publié sur Internet.
- Bien sûr ! Et tu sais, ça fait du bien d'être déconnecté de temps en temps. Se déconnecter, c'est aussi passer du temps dans le monde réel, loin des écrans.
- Alors, avant de continuer, une question quiz. À ton avis, chaque jour, combien de Français ouvrent l'application TikTok ? Est-ce : A 95 000, B 900 000 ? Ou C 9,5 millions ?
- Je dirais B 900 000.

- On verra ça à la fin. Pour revenir à notre sujet, un autre danger des réseaux sociaux, c'est la surconsommation d'informations. On passe parfois trop de temps à passer d'une vidéo à une autre. Et ça peut nous donner l'impression d'être submergés.
- Oui, mais les réseaux sociaux ont aussi des avantages. Ils permettent de rester en contact avec ses proches, de découvrir de nouvelles idées ou encore d'apprendre des choses. Tout dépend de comment on les utilise.
- C'est vrai ! Par exemple, certaines personnes utilisent les réseaux sociaux pour suivre des cours, partager leur passion ou faire des rencontres professionnelles.
- Oui, c'est une excellente manière de tirer parti de ces outils sans en devenir esclave.
- Et toi, as-tu des astuces pour bien les utiliser ?
- Je dirais : fixez-vous des horaires, évitez de suivre trop de comptes inutiles. Et surtout, pensez à faire des pauses régulières. D'ailleurs, tu sais que certaines applications permettent de suivre le temps passé en ligne et de fixer des alertes ?
- Oui, et c'est très utile pour mieux gérer son temps et rester maître de ses habitudes. Revenons à notre quiz. Alors, combien de Français ouvrent TikTok chaque jour ? Tu as dit B, 900 000. Mais la réponse est C, 9,5 millions.
- Ouah, c'est impressionnant ! Mais ça montre bien l'importance de sensibiliser les utilisateurs aux dangers potentiels.
- Avant de conclure, voici les expressions que nous avons vues aujourd'hui. Chronophage, cela signifie que quelque chose prend beaucoup de temps.
- Utiliser quelque chose à bon escient, cela veut dire l'utiliser de manière appropriée avec discernement.
- Être déconnecté, c'est ne pas être au courant des nouvelles tendances ou être hors ligne.
- Mettre en ligne, c'est publier du contenu sur Internet.

La génération bêta

- Mais dis-moi, Émilie, toi, tu es née en quelle année ? Je ne veux pas être indiscret. C'est juste pour savoir si tu es dans la tranche X, Y ou Z.
- Comment ça X, Y ou Z ? Ça veut dire quoi exactement ?
- Tu ne connais pas les grandes générations qui définissent notre société moderne ? Par exemple, on appelle les « boomers », les personnes qui sont nées entre 1946 et 1964. C'est la génération du baby-boom. Le baby-boom, c'est cette période où il y a eu énormément de naissances en France, juste après la Seconde Guerre mondiale.

- Oui, bien sûr, je comprends mieux maintenant. Après les boomers, on a la génération X. Ce sont les personnes nées entre 1965 et 1980. Elles sont plus indépendantes et sont les premières à connaître l'informatique. Puis, la génération Y ou millennials. Il s'agit des personnes nées entre 1981 et 1996, les premières à grandir avec Internet, suivies de la génération Z, les personnes nées entre 1997 et 2012 dans un monde entièrement connecté.

- Voilà ! Et finalement, la génération Alpha, entre 2013 et 2024, c'est-à-dire les enfants nés avec les réseaux sociaux et l'intelligence artificielle, ou IA en français. Justement, cette année, en 2025, Nous entrons dans une nouvelle génération, la génération bêta.

- Ah bon ? Qu'est-ce qui la caractérise ? Ils vont passer leur temps à parler à des robots ?

- Mais non, Émilie. Enfin, presque. Ils vont grandir avec l'IA, des assistants virtuels et une éducation totalement adaptée à leurs besoins.

- Intéressant ! Mais avant d'aller plus loin, j'ai une question pour toi, Sébastien. À ton avis, quel est le pourcentage de boomers parmi la population française en 2025 ? À 17,2 %, B 21,8 %, C 25,3 %.

- Je vais dire A : 17,2 %.

- OK, on verra la réponse à la fin du programme. Les générations sont souvent définies par les transformations culturelles, technologiques et économiques de leur époque. La génération Alpha a grandi avec des écrans omniprésents. Et la génération Bêta ira encore plus loin.

- Exactement ! Par exemple, cette génération sera entourée d'intelligences artificielles très avancées, d'une éducation ultra-personnalisée et d'une automatisation accrue dans tous les aspects de la vie.

- Oui, et ils devront aussi faire face à des défis climatiques et adopter un mode de vie plus écoresponsable. Cela signifie qu'ils vont chercher à intégrer des mesures de protection de l'environnement dans leurs activités quotidiennes.

- Sans oublier l'hybridation entre le physique et le numérique, le métavers, la réalité augmentée.

- Tu penses qu'il y aura un conflit de générations avec les précédentes ?

- Probablement ! Un conflit de générations est un conflit entre membres de générations différentes, en particulier entre jeunes et adultes. Il est souvent marqué par des préjugés mutuels. Comme toujours, les plus jeunes adopteront ces innovations naturellement, alors que les plus âgés mettront plus de temps à s'adapter.

- D'ailleurs, certaines études montrent déjà que la génération bêta pourrait réinventer totalement la manière dont nous travaillons, étudions et socialisons.

- Oui, on parle même d'une disparition progressive des métiers traditionnels au profit de nouvelles compétences axées sur l'analyse de données de l'intelligence artificielle.

- Ce sera passionnant à observer. Mais bon, à mon avis, il ne faut pas prendre au pied de la lettre tout ce qu'on entend à propos de cette future génération.

- Prendre quelque chose au pied de la lettre signifie suivre le sens strict des mots sans essayer de le remettre en question ni tenter une interprétation.
- Oui, c'est sûr, puisque de toute manière, personne ne peut prédire l'avenir. Il s'agit juste de se demander comment pourront être les personnes de cette génération dans le futur.
- Mais revenons à notre quiz. Alors, quel est le pourcentage de boomers parmi les Français ?
- J'ai répondu 17,2 %. C'est correct ?
- Non, désolée. La bonne réponse est B, 21,8 %. Les boomers représentent encore une part importante de la population, mais leur nombre diminue progressivement.
- Je pensais qu'ils étaient moins nombreux.
- Avant de conclure, voici les expressions du jour.
- Être écoresponsable signifie qu'on cherche à intégrer des mesures de protection de l'environnement dans ses activités quotidiennes.
- Le baby-boom désigne cette période où il y a eu énormément de naissances en France, juste après la Seconde Guerre mondiale.
- Un conflit de générations, c'est un désaccord entre les jeunes et les plus âgés sur des valeurs ou des technologies.
- Prendre quelque chose au pied de la lettre signifie prendre quelque chose de manière trop littérale sans en comprendre le sens figuré.

Peut-on retarder le vieillissement ?

- Salut, Sébastien ! Comment vas-tu aujourd'hui ?
- Je ne sais pas trop. J'ai l'impression d'avoir pris un coup de vieux ces derniers temps.
- Prendre un coup de vieux veut dire qu'on se sent subitement plus âgé. Je te trouve en pleine forme, mon cher Sébastien. Tu n'exagères pas un peu ?
- Peut-être, Judith. Tu es gentille, c'est juste que je dois être un peu fatigué alors. Mais justement, le vieillissement, c'est le sujet du jour. Et plus exactement, nous allons répondre à la question suivante : peut-on retarder le vieillissement ?
- C'est passionnant ! Aujourd'hui, on entend souvent parler de technique pour ralentir le vieillissement, que ce soit avec l'alimentation, l'exercice physique ou même la socialisation.
- Exactement ! Mais avant d'aller plus loin, j'ai une question quiz pour toi, Judith. Le nombre de personnes âgées de 100 ans ou plus, c'est-à-dire les centenaires, stagnait autour de 1 100 personnes

entre 1960 et 1975 en France. Mais aujourd'hui, à ton avis, combien y a-t-il de centenaires en France ? A, environ 5 200, B, environ 22 000, C, environ 32 000.

- Je dirais plus 22 000, mais je ne suis pas sûre.

- Réponse à la fin de l'épisode. Parlons maintenant des moyens naturels de ralentir le vieillissement.

- Oui, et on commence par un facteur très important : l'alimentation. On sait que bien manger aide à rester en bonne santé plus longtemps. Par exemple, le régime méditerranéen, riche en fruits, légumes, huile d'olive et poisson, est souvent cité comme bénéfique.

- Tout à fait ! Certaines études montrent que limiter les sucres et les aliments transformés peut ralentir le vieillissement cellulaire.

- Ensuite, l'exercice physique joue un rôle crucial. Faire du sport régulièrement aide à garder un corps en forme et un esprit vif.

- En plus, ça améliore la qualité du sommeil et réduit le stress. Deux facteurs qui influencent aussi notre longévité.

- Et enfin, il y a aussi le lien social. Avoir des amis, voir sa famille, discuter, rire. Tout cela stimule le cerveau et prévient certaines maladies liées à l'âge.

- Et d'ailleurs, en parlant de ralentir le vieillissement, connais-tu Brian Johnson ?

- Oui, cet entrepreneur américain qui consacre des millions pour tenter de rajeunir, ce qui signifie retrouver l'apparence et la vitalité de la jeunesse. Il est même le sujet du documentaire de Netflix intitulé « Don't Die », l'homme qui voulait être éternel.

- Oui, après avoir vendu son entreprise, il a investi environ 2 millions de dollars par an dans des traitements pour réduire son âge biologique. Il suit un protocole très strict : complément alimentaire, transfusion sanguine, thérapie génique. Mais ces méthodes sont controversées.

- C'est clair ! Beaucoup de scientifiques se demandent si cela a vraiment un effet sur le long terme. Et puis, tout le monde n'a pas des millions à dépenser pour rester jeune.

- Tu m'étonnes ! Mais finalement, les meilleures solutions sont souvent les plus simples : bien manger, bouger et avoir des liens sociaux forts.

- Oui, sans oublier d'avoir une vie riche, épanouie et surtout d'éviter le stress, comme on l'a dit. Le stress aurait les mêmes conséquences négatives que la cigarette sur notre espérance de vie, d'après certaines recherches récentes.

- Effectivement, les effets dévastateurs du stress sont impressionnants. Et ça pourra d'ailleurs constituer le thème d'un prochain épisode de 5 minutes de français.

- Oui, mais maintenant, il est temps de révéler la réponse à notre quiz. Alors, combien y a-t-il de centenaires en France ?

- Tu as dit 22 000 ? C'est bien ça ?

- Oui, c'est bien ce que j'ai dit.
- La réponse correcte est 32 000.
- Ouah ! C'est beaucoup plus que ce que je pensais. Cela montre bien que l'espérance de vie augmente de manière très rapide.
- Oui, si on compare aux années 70, c'est 30 fois plus.
- Impressionnant ! Il y a de plus en plus de centenaires dans le monde et cela est aussi possible, il ne faut pas l'oublier, grâce au progrès incroyable de la médecine.
- C'est vrai, la médecine contribue bien évidemment à cela. Avant de nous quitter, voici les mots et expressions que nous avons pu apprendre dans notre épisode de 5 minutes de français aujourd'hui.
- Prendre un coup de vieux, c'est vieillir soudainement.
- Un centenaire est une personne qui a atteint 100 ans ou plus.
- Rajeunir, c'est retrouver l'apparence et la vitalité de la jeunesse.

Les Français ne mangent plus à table

- Dis-moi, Émilie, pour le déjeuner, tu as mangé où ? Chez toi ?
- Tu veux dire ce midi ? Non, pas du tout. Je n'ai pas eu le temps de rentrer à la maison. J'ai mangé sur le pouce comme très souvent. J'ai acheté un sandwich à la boulangerie d'à côté. D'ailleurs, ils sont très bons. Je te les recommande.
- Merci ! Manger sur le pouce signifie manger rapidement, souvent debout ou en mouvement, sans prendre le temps de s'installer à table. Et c'est justement le thème de notre émission : Les Français mangent de moins en moins à table.
- Oui, les habitudes des Français changent. Dans ce programme, nous allons explorer cette tendance et comme d'habitude, nous apprendrons du vocabulaire utile que vous pouvez retrouver sur notre site francaieavec pierre.com ainsi que la transcription.
- Très bien, mais avant cela, place à la question de cet épisode, Émilie. Le 19 novembre 2010, le comité intergouvernemental de l'UNESCO, en charge de la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel de l'humanité, décidait qu'une tradition française méritait d'être portée sur sa liste. De quelle tradition ou savoir-faire s'agit-il ? A : la cuisine française, B : les vins de France, C : le repas gastronomique, c'est-à-dire un repas raffiné et élaboré ?
- Je pense que c'est la réponse C, le repas gastronomique.
- D'accord, nous découvrirons la bonne réponse plus tard. Voyons maintenant ce qui a changé par rapport au repas chez les Français ces dernières années.

- On le sait, les Français ont tendance à avoir un mode de vie de plus en plus sédentaire, c'est-à-dire qu'ils mènent une vie avec peu d'activité physique, souvent liée à un travail ou un quotidien qui implique de rester longtemps assis. Mais maintenant, ils ne mangent même plus à table.
- En effet, selon une enquête récente sur nos habitudes alimentaires et nos nouveaux modes de consommation, 29 % des Français, soit près d'un tiers, ne prennent plus leur repas à table. À la place, ils privilégient d'autres espaces. 8 % utilisent la table basse du salon, 5 % mangent sur le canapé, 3 % devant l'ordinateur et 1 % prennent même leur repas au lit.
- C'est dingue ! Ce changement dans les habitudes alimentaires est principalement initié par les étudiants, mais aussi par les accros aux écrans, c'est-à-dire les personnes qui passent beaucoup de temps devant les écrans.
- Ces nouvelles habitudes ne se réduisent pas forcément aux repas pris devant la télévision qu'on appelle « plateau télé », mais traduisent plutôt une volonté de s'affranchir du protocole traditionnel de la table bien dressée et de ses contraintes. C'est pour ça qu'on retrouve aussi cette tendance chez des jeunes couples souhaitant partager un moment ensemble sans pour autant manger à table de manière traditionnelle.
- Mais si de plus en plus de Français optent pour le canapé ou la table basse pour leur repas, cela ne signifie pas pour autant la disparition de l'art de vivre à la française.
- En effet, cela ne remet pas en cause l'importance du repas comme un moment de pause essentiel et un moment privilégié pour passer du bon temps en famille ou entre amis.
- C'est clair, ces moments de joie sont inoubliables et irremplaçables. Quoi de mieux qu'un bon repas en famille ou entre amis qui dure des heures et des heures avec l'apéritif, l'entrée, le plat principal, le fromage, le dessert, sans oublier le petit café ou le digestif à la fin.
- Au fait, Émilie, il est temps de répondre à la question de l'épisode d'aujourd'hui.
- Oui, tu m'as demandé quelle tradition française a été ajoutée par l'UNESCO sur sa liste du patrimoine immatériel de l'humanité. Et j'ai répondu C, le repas gastronomique. C'est la bonne réponse ?
- Oui, c'est exact ! Félicitations Émilie. Revenons sur le vocabulaire que nous avons appris aujourd'hui.
- Manger sur le pouce signifie manger rapidement, souvent debout ou en sans prendre le temps de s'installer à table.
- Un mode de vie sédentaire, c'est mener une vie avec peu d'activité physique, souvent liée à un travail ou un quotidien qui implique de rester longtemps assis.
- L'expression « plateau télé » désigne un repas pris devant la télévision.
- Et l'expression « accro aux écrans » désigne des personnes qui passent beaucoup de temps devant un écran.

Où naissent les Parisiens ?

- Dis-moi, Émilie, si je te demande où sont nés les Parisiens, tu me réponds quoi ?
- Je dirais que certains sont nés à Paris même, bien sûr, mais pas tous. Beaucoup viennent sûrement de la banlieue ou même de différentes régions de France.
- Bonne intuition ! D'ailleurs, j'ai une petite question pour toi. Selon une étude de l'INSEE, l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques, quelle proportion des habitants de Paris est née en dehors de l'Île-de-France ? A, 10 %, B, 25 %, C, 40 %.
- Ouh là, bonne question ! Je dirais 25 %.
- On verra ça à la fin de l'épisode. En attendant, parlons un peu de l'origine des Parisiens.
- Oui, parce qu'en réalité, Paris est une ville qui attire énormément de monde, que ce soit pour le travail, les études ou tout simplement pour l'opportunité de vivre dans une capitale dynamique.
- Exactement ! D'ailleurs, la plupart des gens qu'on croise à Paris ne sont pas nés à Paris. Si tu discutes avec des Parisiens, tu te rends vite compte que beaucoup viennent de Normandie, de Bretagne, du Sud.
- Ou d'encore plus loin. J'ai plein d'amis qui viennent de l'étranger aussi. Paris, c'est vraiment un carrefour international.
- Oui, il faut dire que la ville jouit d'une réputation mondiale. Mais même au sein de la France, elle attire beaucoup de provinciaux qui font des pieds et des mains pour venir à la capitale dans le but de trouver du boulot, faire des études ou démarrer une nouvelle vie. Faire des pieds et des mains, c'est une expression intéressante, ça. J'en reparlerai à la fin de la vidéo.
- Par contre, les vrais Parisiens de naissance, ceux qui sont nés intra-muros, ils ne sont pas si nombreux, finalement.
- Tout à fait ! Beaucoup de familles partent en banlieue quand elles ont des enfants, souvent à cause du coût de la vie. Résultat, pas mal de naissances ont lieu hors de Paris.
- Oui, c'est vrai ! Les maternités en banlieue accueillent de plus en plus de bébés qui grandiront ensuite dans la capitale.
- D'ailleurs, il y a un autre truc marrant. Certaines personnes nées en banlieue, mais qui ont toujours vécu à Paris, se considèrent 100 % parisiens, alors que d'autres, nées à Paris, mais parties très jeunes, ne se sentent pas parisiens du tout.
- Oui, c'est un vrai débat. Après, être parisien, ce n'est pas juste une question de naissance, c'est aussi une question d'identité, de mode de vie.
- En parlant de ça, Tu sais que les Parisiens ont parfois la réputation d'être pressés, voire un peu râleurs.

- La fameuse mauvaise humeur parisienne. C'est vrai que dans le métro, les gens ne sont pas toujours souriants. En même temps, avec la foule et le stress, ce n'est pas toujours évident.
- Oui, et puis ce cliché du Parisien grognon n'est pas toujours justifié. Il y a aussi des gens super sympas à Paris, moi, par exemple. Revenons à notre question. Tu avais répondu que 25 % des Parisiens étaient nés hors de l'Île-de-France. C'est bien ça ?
- Oui, c'est bien ce que j'ai dit.
- La bonne réponse est 40 %.
- 40 % ? Ouais, c'est énorme.
- Oui, ça veut dire que près d'un Parisien sur deux n'est pas né en Île-de-France.
- Ça m'étonne pas tant que ça, finalement, vu le nombre de gens qui viennent vivre ici chaque année.
- Oui, tu as raison ! Paris est une ville qui attire, mais c'est aussi une ville où les gens viennent et repartent. Beaucoup y passent quelques années avant de retourner en province ou même à l'étranger.
- Avant de conclure, faisons un petit récapitulatif des expressions qu'on a utilisées aujourd'hui. Alors Sébastien, je te laisse commencer.
- Grognon, c'est une façon de dire qu'une personne râle souvent, qu'elle est un peu désagréable.
- Faire des pieds et des mains. Cette expression signifie qu'on fait beaucoup d'efforts et de démarches pour obtenir une chose, un service ou une faveur.
- Intramuros. Ce mot désigne tout ce qui se trouve à l'intérieur d'une ville, par opposition à sa périphérie.
- La maternité. Il s'agit d'un hôpital spécialisé dans l'accouchement et les soins aux femmes enceintes et aux nouveau-nés.

Les croyances étranges des Français

- Mais attends, tu ne veux pas toucher du bois avant de me poser cette question ?
- Toucher du bois ? L'expression qu'on utilise pour éviter la malchance ? Mais pourquoi tu dis ça ?
- Parce qu'aujourd'hui, on va parler de superstition !
- D'accord ! Alors, ça tombe bien parce que j'ai une question pour toi, Sébastien. À ton avis, combien de Français se disent superstitieux ? 30 %, 50 %, ou 70 % ?
- Je dirais 30 %.
- On verra ça à la fin de l'épisode. En attendant, parlons un peu des superstitions les plus connues en France.

- Oui, parce qu'il y en a plein ! Par exemple, est-ce que toi, tu évites de passer sous une échelle ?
- Oui, toujours. Même si je sais que c'est idiot, je préfère ne pas tenter le diable.
- Tu as bien raison. Et cette expression, tenter le diable, signifie prendre un risque inutile.
- Oui, et passer sous une échelle, c'est l'une des superstitions les plus répandues. On dit que ça porte malheur parce que dans l'Antiquité, l'échelle formait un triangle avec le sol. Et traverser un triangle était considéré comme une offense aux Dieux.
- Oui, je ne savais pas. Et que penses-tu du vendredi 13 ?
- Le fameux vendredi 13. Alors, il y a deux écoles. Certains pensent que c'est un jour de malchance, d'autres, au contraire, croient que ça porte bonheur.
- Oui, c'est vrai. D'ailleurs, la Française des Jeux, l'entreprise qui gère les jeux de loterie et les paris sportifs en France, vend beaucoup plus de tickets ce jour-là.
- C'est fou ! Mais dis-moi, il y a aussi des superstitions plus positives, non ?
- Bien sûr ! Par exemple, trouver un trèfle à quatre feuilles. Tu sais, cette petite plante verte qui pousse dans l'herbe et qui n'en a que trois habituellement. C'est censé porter bonheur.
- Oui, mais il faut le trouver par hasard, c'est-à-dire sans que ce soit prévu. Sinon, ça ne marche pas.
- Il y a aussi l'idée que casser un verre accidentellement signifie qu'on va recevoir une bonne nouvelle.
- Ah bon ? Je ne savais pas. En revanche, attention, s'il s'agit d'un miroir, là, c'est sept ans de malheur.
- Quelle angoisse ! Apparemment, cette superstition vient d'une croyance romaine selon laquelle le reflet représente l'âme. Et casser un miroir endommagerait cette âme.
- C'est poétique ! Et les chats noirs, alors ?
- Ça divise aussi. Ce qui veut dire qu'il y a autant de personnes pour que de personnes contre. En France, croiser un chat noir peut être vu comme un mauvais présage, c'est-à-dire un signe annonciateur de malheur, surtout s'il traverse la route devant toi. Mais en Angleterre, c'est un signe de chance.
- Comme quoi, ça dépend des cultures.
- Tout à fait ! D'ailleurs, savais-tu que Napoléon était superstitieux ? Il refusait de commencer une bataille un vendredi et il évitait les chats noirs.
- Incroyable ! Comme quoi, même les grands stratèges ont leurs petites croyances.
- Oui ! Revenons à notre question. Tu m'avais demandé combien de Français se disent superstitieux et j'avais répondu 30 %.
- Bonne réponse ! Selon l'IFOP, l'Institut français d'opinion publique, environ 30 % des Français avouent être au moins un peu superstitieux.

- Je le savais ! Et honnêtement, même ceux qui disent ne pas l'être évitent souvent de passer sous une échelle ou de poser un chapeau sur un lit.
- Oui, le coup du chapeau sur le lit, ça porte malheur aussi.
- Oui, ça viendrait du fait qu'autrefois, les médecins posaient leur chapeau sur le lit des mourants.
- Oh là là, d'accord. Je ne poserai plus jamais un chapeau sur un lit.
- Moi non plus ! Avant de conclure, récapitulons quelques expressions qu'on a utilisées aujourd'hui.
- Allez, c'est parti !
- Toucher du bois. On utilise cette expression pour signifier que l'on veut éviter la malchance.
- Tenter le diable signifie prendre un risque inutile.
- Ça divise, quand un sujet divise, cela veut dire que les avis sont partagés, qu'il y a par exemple beaucoup de personnes pour, mais aussi beaucoup de personnes contre.
- Un mauvais présage, c'est un signe qui annonce un malheur à venir. D'ailleurs, on a aussi parlé de ce sujet avec tous les membres de l'Académie. C'était génial de découvrir toutes les superstitions qui existent dans le monde entier.
- Oui, c'était très intéressant.

Quel pays travaille le plus à l'école ?

- Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui nous concerne tous : l'éducation.
- Oui, effectivement ! C'est un vaste sujet parce que les manières d'enseigner varient énormément d'un pays à l'autre.
- Exactement ! On va apprendre plein de choses très intéressantes. Mais avant de commencer, j'ai une petite question pour toi, Émilie. À ton avis, dans quel pays les élèves ont-ils en moyenne le plus d'heures de cours par an ? La France, la Finlande ou le Japon ?
- Je dirais le Japon, non ?
- Suspense. Réponse à la fin de l'épisode. En attendant, parlons un peu de toutes ces différences.
- Ok! Alors commençons par le pays qu'on connaît le mieux, la France, évidemment. En France, le système éducatif est très structuré, avec des horaires bien définis, beaucoup d'heures de cours et un fort accent mis sur la théorie.
- Oui, tout à fait. On accorde aussi beaucoup d'importance aux examens, notamment le bac ou baccalauréat, qui est un passage obligé pour entrer à l'université.

- C'est vrai ! Alors qu'en Finlande, par exemple, le système est complètement différent. Il y a moins d'heures de cours, mais plus d'autonomie pour les élèves.
- Et les enseignants y sont très valorisés. D'ailleurs, la Finlande est souvent citée comme un modèle en matière d'éducation.
- Et dans certains pays comme les États-Unis, l'accent est mis sur les activités extrascolaires et l'individualisation des parcours.
- Cela veut dire que là-bas, les élèves peuvent choisir plusieurs matières en fonction de leur centre d'intérêt, alors qu'en France, on a plutôt un programme unique imposé à tous.
- Et tu savais que dans certains pays asiatiques comme la Corée du Sud ou le Japon, la pression scolaire est immense ?
- Oui, j'ai entendu dire que certains élèves terminent les cours le soir et enchaînent avec des cours privés jusqu'à très tard.
- Exactement ! Là-bas, la réussite scolaire est vue comme une priorité absolue. Ça doit être stressant pour les élèves.
- C'est clair. En France aussi, certains trouvent qu'on met trop l'accent sur les notes et pas assez sur l'apprentissage en lui-même.
- Oui, alors qu'ailleurs, on privilégie parfois des méthodes plus ludiques et interactives comme le travail en groupe ou les projets pratiques.
- C'est d'ailleurs le cas au Danemark, par exemple, où les élèves appellent souvent leur professeur par leur prénom et les cours sont organisés autour de l'échange.
- Oui, j'adore cette approche plus détendue. Mais au final, chaque système a ses avantages et ses inconvénients.
- Tout à fait ! Revenons à notre question. Tu avais dit que le pays où les élèves ont le plus d'heures de cours était le Japon. C'est bien ça ?
- Oui, c'est ma réponse.
- Mauvaise pioche. La bonne réponse était la France.
- Ah bon ?
- Oui, en moyenne, un élève français a environ 900 heures de cours par an, soit plus que les élèves finlandais ou japonais.
- Ouais, c'est impressionnant ! Et pourtant, les résultats ne sont pas forcément meilleurs que dans d'autres pays.
- D'où les débats parfois houleux, sur la nécessité de réformer le système.
- C'est un sujet passionnant ! Mais bon, on ne va pas refaire l'Éducation nationale en cinq minutes.

- Non, c'est sûr. Avant de conclure, faisons un petit point sur les expressions du jour.
- Allez, c'est parti !
- Mettre l'accent sur, qui signifie insister sur quelque chose, donner de l'importance à un élément particulier.
- Le baccalauréat ou le bac, c'est le diplôme national qui marque la fin des études secondaires.
- C'est clair ! Il s'agit d'une expression familière qu'on utilise pour dire qu'on est d'accord avec ce qui vient d'être dit.
- Et enfin, mauvaise pioche, c'est-à-dire une mauvaise réponse, un mauvais choix.

La cuisine française est-elle vraiment la meilleure ?

- Salut Sébastien, ça va ?
- Coucou Émilie ! Bof, je ne suis pas trop dans mon assiette aujourd'hui. Je crois que je suis un peu malade, un petit rhume peut-être. Enfin bon, rien de grave.
- Mince, tu ne te sens pas très bien ? On va essayer de te changer les idées. On va parler d'un sujet qui fait l'unanimité, qui plaît à tout le monde : la nourriture.
- Les bons petits plats français, ça va déjà mieux. Rien que d'y penser, j'en ai déjà l'eau à la bouche.
- Je précise que Sébastien n'a pas vraiment de l'eau dans la bouche. Cela signifie que parler de ce sujet le fait saliver, lui donne faim. Dis-moi, Sébastien, tu sais quel pays détient le record du plus grand nombre de restaurants étoilés où on peut aller au monde ? A : la France, B : le Japon ou C : l'Italie.
- C'est forcément la France, non ? On a la meilleure cuisine du monde entier, n'est-ce pas ?
- Arrête, tu vas vexer nos auditeurs. On verra ça à la fin de cet épisode. En attendant, parlons un peu de la diversité de la cuisine à travers le monde.
- Oui, chaque pays a ses spécialités et ses traditions culinaires. La cuisine, c'est presque un art.
- C'est vrai ! Par exemple, en France, on est très attachés aux plats en sauce, au fromage et bien sûr à la boulangerie-pâtisserie.
- La fameuse baguette française. Il n'y a rien de mieux qu'un bon pain bien croustillant !
- C'est clair ! Et la France, c'est aussi les escargots, le foie gras, la ratatouille.
- Miam miam, ça donne faim. Mais bon, il n'y a pas que la France. En Italie, par exemple, la gastronomie est tout aussi réputée avec ses pâtes, ses pizzas et son huile d'olive.
- Et le Japon alors ? Entre les sushis, les ramens et les tempuras, c'est une cuisine raffinée et pleine de saveurs.

- Oui, ils ont une approche totalement différente. Beaucoup de produits frais, peu de gras et une présentation ultra-soignée.
- La cuisine indienne aussi est incroyable avec toutes ces épices : curry, cumin, cardamome. C'est une explosion de saveurs à chaque bouchée.
- En plus, elle est très variée selon les régions. Le Nord est plus axé sur les plats à base de viande et de sauce épaisse, alors que le Sud privilégie les plats végétariens et très épicés.
- Et tu savais qu'au Mexique, la cuisine est classée au patrimoine mondial de l'UNESCO ?
- Ah Oui ? Je comprends pourquoi. Les tacos, les tamales, le guacamole, impossible de s'en lasser.
- Mais attends, il y a aussi la cuisine libanaise qui est un vrai délice avec son houmous, ses falafels et son taboulé.
- Oui, j'adore ! Et en plus, c'est souvent une cuisine conviviale. On partage tout sur la table.
- Tu as raison ! D'ailleurs, dans beaucoup de cultures, la nourriture est un moyen de rassembler les gens.
- Absolument ! Regarde en Espagne, ils vont très souvent en famille au restaurant, petits-enfants et grands-parents inclus. Ou encore les grandes tables chinoises avec tous les plats au centre à partager.
- Ça fait rêver ! Revenons à notre question. Tu avais dit que la France était le pays avec le plus de restaurants étoilés, c'est ça ?
- Oui, c'est ma réponse.
- Désolé, Sébastien, le pays avec le plus de restaurants étoilés au monde, c'est le Japon.
- Ah bon ?
- Oui, Tokyo détient même le record du monde de la ville ayant le plus de restaurants étoilés dans le guide Michelin.
- Incroyable ! Je pensais vraiment que c'était la France.
- Oui, comme quoi, on en apprend tous les jours. Avant de conclure, faisons un petit point sur les expressions du jour.
- Allez, C'est parti !
- Ne pas être dans son assiette, ça veut dire qu'on ne se sent pas très bien.
- Qui fait l'unanimité signifie qui plaît à tout le monde, qui met tout le monde d'accord.
- En avoir l'eau à la bouche. On utilise cette expression quand on parle de quelque chose qui nous fait saliver de gourmandises, qui nous donne envie de manger.
- Étoile Michelin, c'est un système de notation qui permet de récompenser les meilleurs restaurants.

- Et voilà, on a fait le tour.

Quel est le plus beau paysage de France ?

- Je te propose d'aborder le sujet du jour : les paysages français. Et franchement, je ne veux pas être chauvine, mais la France a de quoi faire rêver. Vous connaissiez cet adjectif, chauvin ? Cela signifie qu'on aime son pays de manière presque excessive.

- Ça, c'est sûr ! Tu prêches un convaincu ! Voilà une autre expression intéressante dont nous vous reparlerons à la fin. J'ai une petite question pour toi, Judith. Quel est le plus grand lac naturel de France ? A : le lac d'Annecy, B : le lac du Bourget, ou C : le lac de Cerre-Ponçon.

- Je dirais le magnifique lac d'Annecy.

- Bonne ou mauvaise réponse ? On verra ça plus tard. En attendant, parlons un peu de ce qui fait la richesse des paysages français. Ce qui est fou en France, c'est qu'on peut tout voir sans même quitter le pays. Déjà, au niveau du littoral, on est servi ! Nous avons trois mers et un océan.

- C'est vrai ! La côte atlantique, avec ses plages immenses, est parfaite pour le surf. En Bretagne, on trouve des côtes sauvages et découpées, avec des falaises impressionnantes comme celles de Crozon.

- Et puis, il y a la Méditerranée avec ses eaux turquoises et ses criques cachées. Les calanques de Cassis, par exemple, c'est juste un paradis sur Terre.

- Oh là là, mais c'est tellement beau ! Et si on va un peu plus au nord, on a aussi la Normandie avec les célèbres falaises d'Étretat. Elles sont si belles qu'on pourrait utiliser l'expression : un décor de carte postale.

- Oui, et en parlant de décor de carte postale, tu connais la dune du Pilat ?

- Bien sûr, c'est la plus haute dune d'Europe et la vue d'en haut est à couper le souffle. D'un côté, tu as l'océan à perte de vue. Et de l'autre, une forêt immense. N'oubliez pas d'ajouter cette expression, à couper le souffle, à votre liste. On l'utilise pour dire que quelque chose est si extraordinaire qu'on en oublierait presque de respirer.

- C'est clair ! Et puis, il n'y a pas que le littoral en France. Si on va vers l'intérieur du pays, on a des paysages complètement différents.

- Oui, par exemple, la vallée de la Loire, avec tous ces châteaux magnifiques. C'est un vrai bijou. Et puis, il y a aussi la Camargue, avec ses chevaux blancs en liberté, ses flamants roses. C'est un paysage presque exotique.

- Mais attends, on n'a pas encore parlé des montagnes !

- Oui, les Alpes et les Pyrénées. C'est juste époustouflant. L'hiver, c'est parfait pour le ski, mais même en été, c'est génial pour les randonnées.

- Et puis, n'oublions pas le Massif central et ses anciens volcans. Beaucoup de gens ignorent que la France a des volcans endormis, comme ceux d'Auvergne.
- Oui, c'est vrai, le Puy de Dôme, c'est un incontournable. On peut monter au sommet et avoir une vue de dingue, spectaculaire sur toute la région.
- Et dans un tout autre genre, il y a aussi les plaines et les vignobles. Quand tu vas en Bourgogne, dans le Bordelais ou en Alsace, tu trouves des paysages remplis de vignes à perte de vue. C'est magnifique !
- Oui, et je trouve que ces paysages ont un charme fou, surtout en automne, quand les vignes prennent des couleurs dorées et rougeoyantes.
- Je pense qu'on a assez fait la promotion de la France à nos auditeurs et auditrices. Alors, la réponse à ma question, tu avais dit quoi déjà ?
- Le lac d'Annecy.
- Ce n'est pas la bonne réponse. Le plus grand lac naturel de France est, roulement de tambour, le lac du Bourget, avec ses 18 kilomètres de long.
- Ça alors, je ne savais pas. 18 kilomètres, c'est impressionnant.
- Avant de se quitter, faisons un petit point sur les quelques expressions françaises que l'on a utilisées aujourd'hui.
- Allez, c'est parti ! Être chauvin, cela signifie qu'on aime son pays de manière presque excessive.
- Prêcher un convaincu veut dire essayer de persuader quelqu'un alors qu'il est déjà d'accord avec nous.
- Un décor de carte postale, c'est un paysage très beau, spectaculaire, digne d'une belle photo.
- À couper le souffle, on utilise cette expression quand quelque chose est très impressionnant ou magnifique et que ça nous laisse sans voix.

Les grandes inventions

- Aujourd'hui, je te propose de parler des grands inventeurs et de leurs inventions. Ces génies qui ont révolutionné notre quotidien.
- Avec plaisir. Et il y en a un paquet. Entre ceux qui ont inventé l'électricité, Internet ou encore les vaccins, on leur doit pas mal de choses.
- C'est clair ! Mais avant de rentrer dans le vif du sujet, une petite question pour toi. Parmi ces inventions, laquelle a été créée par un Français ? A : la boîte de conserve, B : l'épluche-légumes, C : l'ampoule.

- Laisse-moi réfléchir. Je sais que ce n'est pas l'ampoule, mais entre les deux réponses restantes, je dirais l'épluche-légumes.
- On verra ça à la fin. En attendant, parlons un peu de ces inventions qui ont changé nos vies.
- Oui, et ce qui est fou, c'est que certaines découvertes ont été faites un peu par hasard.
- Exactement ! Par exemple, la pénicilline, cet antibiotique révolutionnaire, a été découverte par accident par Alexander Fleming en 1928.
- C'est vrai, il avait laissé une boîte de culture de bactéries traîner et en revenant, il a vu qu'une moisissure avait tué les bactéries. Un coup de bol énorme.
- Comme quoi, parfois, il ne faut pas trop ranger.
- Et tu savais que le micro-ondes est aussi une invention accidentelle ?
- Non ? Raconte.
- Un ingénieur, Percy Spencer, travaillait sur des radars dans les années 40, quand il a remarqué qu'une barre de chocolat dans sa poche avait fondu à cause des ondes. Il a creusé l'idée et voilà, le micro-ondes est né.
- C'est dingue ! Et en parlant d'inventions géniales, il y en a qui sont typiquement françaises.
- Oui, comme par exemple Auguste et Louis Lumière, qu'on appelle aussi les Frères Lumière, qui ont joué un rôle très important dans l'invention du cinéma et de la photographie à la fin des années 1800.
- Ou encore Louis Pasteur, qui a révolutionné la médecine avec la pasteurisation et le vaccin contre la rage.
- Sans oublier Blaise Pascal, qui a inventé la première machine à calculer, l'ancêtre de nos ordinateurs, et tout ça à seulement 19 ans.
- Et il y a bien sûr des inventeurs modernes qu'on oublie souvent.
- Oui, comme Tim Berners-Lee, qui a inventé le World Wide Web dans les années 90. Sans lui, pas d'Internet tel qu'on le connaît aujourd'hui.
- Évidemment, Steve Jobs avec l'iPhone, qui a complètement changé notre façon de communiquer.
- Bref, les inventeurs ont vraiment façonné notre quotidien. On pourrait parler de ces génies pendant des heures, mais bon.
- Oui, mais il faudrait renommer ce podcast 5 heures de français. Mais juste avant de nous quitter, tu avais répondu à ma question : l'épluche-légumes, c'est bien ça ?
- Oui, mais je pense que je me suis trompée.

- Eh oui ! Comme tu l'as dit au début, l'ampoule n'a pas été inventée par un Français, mais par Thomas Edison, un Américain. Quant à l'épluche-légumes, c'est une invention suisse. C'est donc la boîte de conserve qui a été inventée par un Français, Nicolas Appert en 1795.

- On en apprend tous les jours. Bon, avant de se quitter, faisons un petit point sur les expressions qu'on a utilisées aujourd'hui. Allez, c'est parti !

- On utilise un « paquet de » pour parler d'une grande quantité de quelque chose. On peut aussi dire un « tas de » quelque chose.

- Avoir un coup de bol signifie avoir de la chance.

- Et enfin, creuser une idée veut dire approfondir une recherche.

- Et voilà, on espère que cet épisode vous a plu.

- Et vous, quelle invention de ces 100 dernières années vous fascine le plus ? Dites-le-nous dans les commentaires.

- Et n'oubliez pas que dans la description qui se trouve sous cette vidéo, vous pouvez retrouver la fiche PDF avec la transcription et le résumé des expressions utilisées dans cet épisode. À très bientôt pour une nouvelle vidéo !

- Salut tout le monde !