**ESAME DI LINGUA FRANCESE 3 ― SYNTHÈSE ― gennaio 2025 session 2**

À partir des trois documents suivants, rédigez une synthèse de 280 à 310 mots.

Durée de l'épreuve: 2 heures

Utilisation du dictionnaire monolingue autorisée.

**DOCUMENT 1**

**Et si le secret pour une bonne digestion après le dîner se trouvait dans cette vieille tradition italienne ?**

https://www.huffingtonpost.fr/life/article/et-si-le-secret-pour-une-bonne-digestion-apres-le-diner-se-trouvait-dans-cette-vieille-tradition-italienne\_244992.html

Par Marie Holmes

Si vous voyagez en Italie, en particulier dans les régions moins touristiques et dans les petits villages, vous assisterez peut-être à la traditionnelle passeggiata. Après le dîner, nombreux sont ceux qui mettent le nez dehors pour une promenade nocturne. Le but n’est pas d’aller d’un point A à un point B, de brûler des calories ou d’accumuler des pas quotidiens, mais simplement de se balader et de partager un moment avec sa famille ou ses amis.

Lorsque l’Américaine Chloe Yelena Miller vivait en Italie avec son mari et son enfant, elle voyait ainsi « des groupes de familles (avec des enfants, des adultes et des personnes âgées) se promener dans la ville, s’arrêter pour manger une glace ou une pâtisserie, regarder les vitrines des magasins, etc. »

Même si votre glacier local ferme avant l’heure du dîner ou que la météo actuelle n’est pas des plus clémentes, adopter ces promenades à l’italienne après le dîner a plusieurs avantages. Alors qu’un repas copieux peut vous donner envie de faire une sieste, sortir marcher présente des avantages sur le plan digestif. Dans le cadre d’une étude menée auprès d’étudiants souffrant du syndrome du côlon irritable, les chercheurs ont par exemple constaté que plus les patients marchaient, moins ils ressentaient les symptômes de la pathologie. Cela pourrait s’expliquer par le fait que l’exercice stimule les mouvements de l’estomac et des intestins.

Et pour ce qui est de la régulation de la glycémie, le meilleur moment pour marcher est après un repas. Cette étude de 2022 pour la revue Sports Medecine a ainsi montré qu’une « marche d’intensité légère » après le repas avait un effet positif sur la glycémie et les niveaux d’insuline.

La socialisation inhérente à la traditionnelle passeggiata a aussi ses avantages. « Selon le centre américain de prévention des maladies, un isolement social prolongé peut affecter la santé mentale et physique, augmenter le risque de maladie cardiaque, d’accident vasculaire cérébral, de démence, de diabète de type 2, de dépression et d’anxiété », explique au HuffPost Timothy Bono, professeur de psychologie à l’université Washington de Saint-Louis. « Le stress psychologique peut entraîner un stress physique important dans notre corps », poursuit-il. À propos de la passeggiata, le professeur de psychologie indique : « Ce qui est essentiel dans une tradition comme celle-ci, c’est qu’elle permet une interaction constante avec d’autres personnes. C’est un moyen peu coûteux et peu contraignant de s’assurer une bonne dose de relations sociales. »

**DOCUMENT 2**

**La “passeggiata”, cet art ancien de la promenade à l’italienne**

<https://www.geo.fr/voyage/la-passeggiata-cet-art-ancien-de-la-promenade-a-litalienne-207705>

Par S. Desurmont

Il est 18 heures dans la petite île de Burano, au large de Venise. L’instant délicieux où la chaleur estivale retombe enfin. Les façades colorées prennent leurs teintes les plus douces et un peu d’air frais glisse sur la lagune… Comme partout en Italie, le passant averti sait d’instinct que les conditions sont soudain réunies pour accomplir la passeggiata, cette immuable promenade de fin de journée qui est au monde méditerranéen ce que le five o’clock tea est aux British.

Sur la Via Baldassare Galuppi, large artère piétonne, les Buranelli vont, viennent et reviennent, en couple, en famille, entre amis, par grappes de jeunes filles apprêtées, par clans de garçons rigolards, bras dessus, bras dessous. Ici, un groupe d’anciens, bien habillés, parfumés, sourires en bandoulière et cannes à la main, s’arrêtent pour bavarder. Là, des mamme («mamans») poussant des landaus se racontent leur vie. Chaque jour, de la Vénétie à la Sicile, du Latium aux Pouilles, c’est le même spectacle au même moment.

Goethe ou Stendhal décrivaient déjà les charmes de cette balade qu’on aime faire en Italie avant la cena («le dîner»). Bien plus qu’une simple sortie pour se dégourdir les gambettes à la fraîche, ce moment entre chien et loup où la Botte se met en marche résume à lui seul les fondamentaux de la dolce vita.

La promenade sert à relier chaque habitant au reste de son petit monde. «Une façon d’entrer en contact avec le collectif et de redire à quel point on en fait partie», observe Giovanna Del Negro. Pour cette ethnologue sicilienne émigrée aux Etats-Unis, la sortie du soir a aussi pour fonction de réguler les tensions sociales. Car la marche met tout le monde sur, si l’on peut dire, un pied d’égalité. Chacun se connaît et se reconnaît sur un parcours immuable depuis des lustres, indolente circonvolution autour d’une place ou lent aller-retour sur l’artère principale.

Comme dans la commedia dell’arte, toutes générations et catégories sociales confondues sont là, ensemble, avec cette gaieté primesautière qui fit dire un jour à Cocteau que «les Italiens sont des Français de bonne humeur».

Et malheur à qui en profite pour régler ses comptes avec un voisin ! Cette performance quasi théâtrale implique de se présenter sous son meilleur jour. La fameuse sprezzatura italienne – terme intraduisible désignant un mélange de nonchalance et d’élégance – serait d’ailleurs un pur avatar de la passeggiata, laquelle servit longtemps de marché aux célibataires. Vedere et farsi vedere («voir et être vu») dit-on aussi de ce côté des Alpes.

**DOCUMENT 3**

**Passeggiata, ce rituel du soir italien présente des bienfaits majeurs pour la santé. Adoptez-le !**

https://www.doctissimo.fr/sante/lessentiel-de-la-sante/la-sante-des-seniors/restez-en-forme/passeggiata-ce-rituel-du-soir-italien-presente-des-bienfaits-majeurs-pour-la-sante-adoptez-le-322015.htmLecture 3 min.

Par Magali Régnier

Les Italiens n’ont pas forcément le monopole de la “dolce vita”. En revanche, ils entretiennent un rituel en fin de journée qui est bénéfique à plus d’un titre. Et simplissime à mettre en place, même en famille. Les gens sortent marcher après dîner. Une promenade nocturne traditionnelle appelée passeggiata qui n’a pas seulement pour but de digérer après un dîner copieux. En réalité, cette habitude qui se transmet de génération en génération aurait de multiples bienfaits.

Bien entendu, nous pensons en premier lieu aux bienfaits de la marche sur la digestion. Sortir marcher présente ainsi des avantages digestifs connus. Dans une étude réalisée sur des étudiants atteints du syndrome du côlon irritable (qui peut provoquer une diarrhée, une constipation ou une alternance des deux), les chercheurs ont d’ailleurs constaté que plus les patients marchaient, moins ils ressentaient de symptômes. Cela peut s’expliquer par le fait que l’exercice stimule le mouvement de l’estomac et des intestins.

Vous le savez sans doute, l’exercice physique est aussi bon pour le cœur et marcher après un repas permet aussi de mieux réguler la glycémie. Mais ce n’est pas tout. Cette marche nocturne aurait aussi un effet bénéfique sur la santé mentale ! Les scientifiques ne savent pas exactement quel est le mécanisme, mais il a été prouvé que l'exercice réduit les symptômes de la dépression et de l'anxiété. Pendant l'exercice, votre corps produit ainsi des substances chimiques dans le cerveau appelées endorphines qui vous font vous sentir bien et qui peuvent aider à stabiliser l'humeur générale. Le fait de se promener permet également une meilleure réflexion, et empêche de ruminer.

Et même si vous ne souhaitez pas faire des kilomètres, le simple fait de sortir en plein air permettrait de déconnecter et chouchouterait votre santé mentale. Ainsi, s’aérer, côtoyer des espaces verts ou un simple parc réduirait les niveaux de stress ainsi que les symptômes de dépression et d’anxiété, et améliorerait la concentration chez les enfants atteints de TDAH.

Enfin, alors que les experts en parentalité conseillent souvent aux familles de privilégier les repas sans écran, en commun pour partager un moment privilégié, cette activité post repas peut prolonger un moment de connexion. "Les dîners de famille réguliers sont associés à des taux plus faibles de dépression, d’anxiété, de toxicomanie, de troubles alimentaires, de tabagisme, de grossesse précoce à l’adolescence, ainsi qu’à des taux plus élevés de résilience et d’estime de soi" déclarait ainsi, Anne Fishel du Family Dinner Project au Harvard EdCast. Les parents constatent souvent que les enfants, et particulièrement les adolescents, sont plus enclins à s'ouvrir lorsqu'ils participent à une activité et/ou ne sont pas obligés d'établir un contact visuel. Marcher côte à côte, peut présenter une bonne option pour renforcer vos liens.