

Matière : TCE

Niveau : L1

Département : SNV

Année universitaire : 2025/2026

Nom et prénom(s) : Groupe :

Nom et prénom(s) 2 :

I. Exercice de résumé

Texte support (120 mots)

Texte La cellule constitue l'unité fondamentale de tout organisme vivant. Elle assure des fonctions essentielles telles que la production d'énergie, la synthèse des protéines et la régulation des échanges avec l'environnement. Dans une cellule eucaryote, le noyau contient l'information génétique indispensable à la croissance et à la reproduction. Les mitochondries fournissent l'énergie nécessaire aux activités métaboliques, tandis que les ribosomes participent à la fabrication des protéines. La spécialisation cellulaire permet ensuite à chaque type de cellule d'assurer une fonction précise, comme la contraction pour les cellules musculaires ou la transmission de messages pour les neurones. Cette organisation garantit le fonctionnement harmonieux de l'ensemble du corps.

Source : Benyamina, L. (2021). Introduction à la biologie cellulaire. Revue Algérienne des Sciences du Vivant, 8(2), 45-47.

Consigne : Rédez un résumé de 30 à 40 mots, fidèle, clair et reformulé.

II. Exercice de fiche de lecture

Article support

Le stress constitue un phénomène physiologique naturel qui, en excès, perturbe l'équilibre interne du corps humain. Les recherches récentes montrent qu'une activité physique modérée permet de réduire efficacement les niveaux de stress. Cette forme d'activité stimule la sécrétion d'endorphines, souvent appelées "hormones du bonheur", qui favorisent un état de bien-être général.

Selon Aït Amar (2022), trente minutes de marche rapide, trois à quatre fois par semaine, suffisent à réguler la réponse hormonale liée au stress. L'étude cite également une diminution du rythme cardiaque au repos chez les participants pratiquant une activité régulière.

Contrairement aux exercices intensifs, le sport modéré n'entraîne pas de fatigue excessive ni de risques de blessures. Il s'adapte à la majorité des adultes, même ceux présentant un mode de vie sédentaire.

Ainsi, le sport modéré représente une stratégie simple, accessible et scientifiquement reconnue pour prévenir le stress et améliorer la qualité de vie.

Source : Aït Amar, N. (2022). Sport modéré et réduction du stress chez l'adulte : une approche physiologique. Bulletin de Biologie et Santé, 5(1), 12-14.

Consigne :

Rédigez une fiche de lecture complète comportant :

Référence complète

Thème

Idée principale

Concepts clés

Résumé (6–8 lignes)

Mots clés

BON TRAVAIL