+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

MAGAZYN W JĘZYKU FRANCUSKIM

FRANÇAIS PRÉSENT

Français PRÉSENT

LE CAFÉ : UNE GRAINE QUI CHANGE LE MONDE

DÉPOLLUTION DE LA SEINE À PARIS – UN FLEUVE REDEVENU BAIGNABLE

UNE MONNAIE SAUVAGE : DES DÉCHETS TRANSFORMÉS EN TOKENS À MARSEILLE

NOUVELLE-CALÉDONIE

VERS LA FIN DU TÉLÉTRAVAIL ?

francais.edu.pl

colorfulmedia.pl

ISSN 2080-055X

9 772080 055638 07 >

kwartalnik nr 77
lipiec-wrzesień 2026
cena: 22,90 zł (w tym 8% VAT)

eprasa.pl 43238c5f3b

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

UZUPEŁNIJ SWOJĄ **KOLEKCJĘ** WYDAŃ SPECJALNYCH

kiosk.colorfulmedia.pl

KUP TERAZ

eprasa.pl 43238c5f3b

sommaire

ON EN PARLE

4 Suisse 2026 : fin de l'interdiction du double nom de famille pour les couples mariés

4 Les vides-greniers et marchés aux puces du printemps

5 Francophonie : le français se porte plutôt bien

5 Le Jardin des Plantes de Paris fête ses 400 ans

MINIDICTIONNAIRE

6 Le camping

GRAND ANGLE

7 Le café : une graine qui change le monde

CULTURE

15 Vers la fin du télétravail ?

SOCIÉTÉ

18 Dépollution de la Seine à Paris – un fleuve redevenu baignable

21 Le ragondin – un visiteur d'Amérique du Sud

ÉCONOMIE

26 Une monnaie sauvage : des déchets transformés en tokens à Marseille

VOYAGE

29 Nouvelle-Calédonie

RECETTE

34 Comment préparer des châtaignes grillées à la provençale : tout ce dont vous avez besoin

CONVERSATION

37 Dialogues – chez le dentiste

UN TEST pour les professeurs est disponible sur francais.edu.pl

LANGUE

40 Mots croisés

41 Rue de l'Humanité

41 Quiz

Aby pobrać pliki MP3 na urządzenie mobilne, zeskanuj kod QR przy artykule. Darmowe aplikacje skanujące znajdziesz na **www.colorfulmedia.pl/czytnik**

FRANÇAIS PRÉSENT

Redakcja:
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań
redakcja@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28
Wydawca:
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań

Colorful MEDIA
colorfulmedia.pl

Redaktor naczelna:
Hanna Danielczak-Ziadi

Zespół:
Laurent Limousin
Anne-Claire Moreau
Agnieszka Polakowska
Patrycja Puszkar
Hanna Danielczak-Ziadi
Frédéric Perrot
Krzysztof Przeździecki

Nagrania MP3:
Anne-Claire Moreau

Korekta:
Anne-Claire Moreau

Testy dla nauczycieli:
Hanna Danielczak-Ziadi

Studio DTP:
Sławomir Kinal
Michał Sobański

Projekt okładki:
Michał Sobański/Depositphotos

Dział prenumeraty:
prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28, 663 24 24 33

Dział reklamy:
tel. 61 833 63 28
reklama@colorfulmedia.pl

Product manager:
Karolina Mazurkiewicz
kom. 663 242 433
k.mazurkiewicz@colorfulmedia.pl

Dołącz do nas: facebook.com/FrancaisPresent

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam.

eprasa.pl 43238c5f3b

par Anne-Claire Moreau

Suisse 2026 : fin de l'interdiction du double nom de famille pour les couples mariés

Depuis 2013, les couples qui se mariaient sous le régime de la communauté suisse ne pouvaient porter qu'un seul nom de famille. L'idée était d'œuvrer à l'égalité entre les sexes, par exemple en encourageant les hommes à prendre le nom de leur épouse. Plus d'une décennie après, le choix du nom de famille de l'homme reste pourtant toujours la tendance majeure. C'est entre autre pour cette raison que le Conseil des États a finalement accepté de revenir sur l'interdiction. Ainsi, depuis le mois de mars, les mariés en Suisse peuvent de nouveau choisir comme patronyme le nom de l'homme, de la femme, et dans le cas des doubles noms, l'ordre de ces derniers.

fin (f.) de l'interdiction du double nom de famille pour les couples mariés | koniec zakazu posiadania podwójnego nazwiska dla małżeństw
sous le régime de la communauté suisse | pod rządami szwajcarskiej wspólnoty
ne pouvoir porter qu'un seul nom de famille | móc nosić tylko jedno nazwisko
œuvrer à l'égalité entre les sexes | działać na rzecz równości płci
en encourageant les hommes à prendre le nom de leur épouse | zachęcając mężczyzn do przyjmowania nazwiska żony
plus d'une décennie après | ponad dekadę później
rester pourtant toujours la tendance majeure | pozostawać jednak wciąż głównym trendem
Conseil (m.) des États | Rada Kantonów (wyższa izba parlamentu w Szwajcarii)
revenir sur qqch. | powracać do czegoś
ainsi | w ten sposób, tak więc
dans le cas des doubles noms | w przypadku podwójnych nazwisk
ordre (m.) de ces derniers | kolejność tych ostatnich

Les vides-greniers et marchés aux puces du printemps

Avec le retour des beaux jours au printemps, les Français apprécient de passer un après-midi de weekend à chiner sur un vide grenier, un marché aux puces ou encore sur une brocante. Vêtements d'enfants, service à café ou disques vinyles oubliés dans une maison de famille, meubles anciens terriblement design après avoir reçu un coup de peinture : on peut trouver de véritables trésors, souvent pas très chers, et très originaux. Les clients marchandent les prix, pour faire la meilleure affaire possible. Pour les vendeurs, ces événements sont une bonne occasion de se débarrasser d'objets encombrants, et se faire un peu d'argent pour arrondir leurs fins de mois !

vide-grenier (m.) | wyprzedaż garażowa
marché (m.) aux puces | pchli targ
avec le retour des beaux jours au printemps | wraz z powrotem ładnej pogody wiosną
apprécier de passer un après-midi de weekend à chiner | lubić spędzać weekendowe popołudnie na szukaniu okazji/szperaniu w poszukiwaniu staroci
brocante (f.) | targ staroci
oublié, ~e dans une maison de famille | zapomniany w rodzinnym domu
terriblement design après avoir reçu un coup de peinture | niesamowicie stylowy/designerski po odświeżeniu warstwą farby
trésor (m.) | skarb
marchander les prix | targować się
pour faire la meilleure affaire possible | aby zrobić jak najlepszy interes, ubić jak najlepszy interes
se débarrasser de qqch. | pozbyć się czegoś
encombrant, ~e | zawadzający
se faire un peu d'argent | zarobić trochę pieniędzy
pour arrondir leurs fins de mois | aby podreperować budżet domowy, dorobić do pensji, *dosł.* zaokrąglić końcówkę miesiąca

eprasa.pl 43238c5f3b

ainsi | w ten sposób, tak więc

Le Jardin des Plantes de Paris fête ses 400 ans

NAGRANIA MP3
POBIERZ
KOD DOSTĘPU: g6ks
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE francais.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

Créé par Louis XIII en 1626, le Jardin des Plantes de Paris fête en 2026 ses 400 ans. À l'époque de sa création, la mission d'un tel jardin était d'abord politique, au service du rayonnement international du royaume qui le possède. Mais fidèle à la tradition humaniste de la Renaissance, elle était aussi pédagogique et scientifique, pour faciliter le progrès médical, la classification et l'observation d'espèces végétales du monde entier. Aujourd'hui, pour célébrer l'identité et l'histoire de ce jardin classé monument historique en 1993, des événements festifs sont organisés toute l'année. Venez découvrir au printemps la floraison de fleurs inspirée de vélins réalisés, pour certains au XVIIème siècle, par des peintres fascinés par les fleurs du lieu. L'été, quant à lui, offrira le fleurissement de fleurs utilisées traditionnellement en cuisine et phytothérapie. Si vous prévoyez un voyage à Paris, n'oubliez donc pas de passer par le Jardin des Plantes cette année !

fêter qqch. | świętować coś
d'abord | najpierw, po pierwsze, *tu:* przede wszystkim
au service du rayonnement international du royaume qui le possède | w służbie międzynarodowego znaczenia (blasku) królestwa, które go posiada
fidèle à qqch. | wierny czemuś
faciliter qqch. | ułatwiać coś
progrès (m.) médical | postęp medyczny
identité (f.) | tożsamość
venez découvrir au printemps la floraison de fleurs | przyjdźcie/przybądźcie odkryć wiosną kwitnienie kwiatów
vélin (m.) | welin (rodzaj bardzo cienkiego pergaminu z cielęcej skóry lub wysokiej jakości papieru)
peintre (m.) | malarz
quant à lui | jeśli o nie chodzi
fleurissement (m.) de fleurs | rozkwit, kwitnięcie kwiatów
phytothérapie (f.) | fitoterapia, ziołolecznictwo
prévoir qqch. | przewidywać coś, planować coś
passer par qqch. | *tu:* wpaść do czegoś, odwiedzić coś

Francophonie : le français se porte plutôt bien

Lors de la journée internationale de la Francophonie du 20 mars 2026, l'OIF a annoncé que le français occupait actuellement la quatrième place parmi les langues les plus parlées dans le monde. Comptant presque 400 millions de locuteurs, la langue française s'impose derrière l'anglais, le mandarin et l'espagnol. Les prévisions estiment que près de 590 millions de personnes devraient même parler français d'ici 2050. Ce chiffre s'explique essentiellement grâce à la croissance démographique et la systématisation de l'éducation dans les pays africains, dont nombreux possèdent déjà le français comme langue officielle.

se porter plutôt bien | mieć się całkiem dobrze, być w dość dobrej kondycji
lors de X | podczas X
l'OIF (Organisation internationale de la Francophonie) | Międzynarodowa Organizacja Frankofonii
annoncer que | ogłaszać, że/zapowiadać, że
la quatrième place | czwarte miejsce
comptant X | liczący X, obejmujący X
presque | prawie
s'imposer derrière qqch. | plasować się za czymś, zajmować pozycję za czymś
près de 590 millions de personnes devraient même parler français d'ici 2050 | blisko 590 milionów ludzi powinno (ma) nawet mówić po francusku do 2050 roku
grâce à la croissance démographique et la systématisation de l'éducation dans les pays africains | dzięki wzrostowi demograficznemu oraz upowszechnieniu edukacji w krajach afrykańskich
dont | *tu:* gdzie

eprasa.pl 43238c5f3b

Le camping

la tente | namiot

le barbecue | grill

la bouteille de gaz | butla z gazem

la couverture | koc

le camping-car | kamper

la lampe de camping | lampa kempingowa

le lit de camp | łóżko typu kanadyjka

le sac de couchage | śpiwór

la guitare | gitara

le feu de camp | ognisko

Le marché du café est en plein développement. En Pologne également, tout naturellement ! Un rapport de 2024 d'Euromonitor montre que parmi les consommateurs de café polonais, on boit en moyenne 2,4 tasses par jour. Si on consomme surtout du café instantané ou déjà moulu, l'attrait pour l'achat de café en grains connaît une hausse de 65 % sur les 5 dernières années. C'est un fait : la Pologne aime le changement et la nouveauté ! Si la méthode d'infusion du café « à la turc » est encore pratiquée dans de nombreux foyers polonais, le pays occupe la 3ème place sur le marché des ventes de machine à café, que ce soit des machines à expresso ou des cafetières à piston. L'étude montre aussi que les Polonais s'intéressent de plus en plus à de nouveaux goûts et types de café.

eprasa.pl 43238c5f3b

attrait (m.) | atrakcyjność

Le café : une graine qui change le monde

par Anne-Claire Moreau

NAGRANIA MP3
POBIERZ
KOD DOSTĘPU: **g6ks**
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE francais.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

graine (f.) | ziarno
changer qqn/qqch. | zmieniać kogoś/coś
monde (m.) | świat
marché (m.) du café | rynek kawy
en plein développement (m.) | w fazie pełnego rozwoju
également | również
rapport (m.) | raport
montrer que | pokazywać, że
parmi X | wśród X
consommateur (m.) | konsument
en moyenne (f.) | średnio
tasse (f.) | filiżanka
surtout | przede wszystkim
café (m.) instantané | kawa rozpuszczalna
moulu, ~e | zmielony
attrait (m.) | atrakcyjność
café (m.) en grains | kawa ziarnista
connaître une hausse de X% | wzrosnąć o X%
c'est un fait | to fakt
changement (m.) | zmiana
nouveauté (f.) | nowość, innowacja
méthode (f.) d'infusion du café | sposób parzenia kawy
à la turc | po turecku
nombreu/x, ~se | liczny
foyer (m.) | dom
pays (m.) | kraj
occuper la 3ème place | zajmować trzecie miejsce
machine (f.) à café | ekspres do kawy
que ce soit X ou Y | zarówno X jak i Y
machine (f.) à expresso | ekspres ciśnieniowy
cafetière (f.) à piston | kafetiera tłokowa
s'intéresser à qqch. | interesować się czymś
de plus en plus | coraz bardziej
goût (m.) | smak

eprasa.pl 43238c5f3b

Le café de l'Antiquité à l'Europe A2-B1

L'arrivée du café en Europe ...

Si l'on parle de la graine de caféier dans des livres de médecine de l'Antiquité au Ier siècle, de nombreuses légendes placent l'origine de la consommation du café en Éthiopie. Au XVème siècle, il traverse les frontières de différents pays d'Orient grâce aux conquêtes du sultan Soliman le Magnifique. La graine n'arrive qu'au XVIIème siècle en Italie, spécialiste à cette époque du commerce d'épices entre l'Orient et l'Europe.

... et en France

Paris découvre seulement le café (boisson) en 1669 et le premier café français (local) ouvre, lui, à Marseille en 1671. Avec le roi Louis XV, des plans de café commencent à être cultivés en Martinique puis en Guadeloupe. Ces îles sont des colonies françaises avec un climat adapté à la production de grain de café nécessaire à la consommation du Royaume de France.

Une boisson qui attire et défie

Dès le début, la consommation du café a un impact important sur l'homme. Puissant excitant, le café est très tôt associé, dans la religion musulmane comme chrétienne, à l'idée d'une substance capable d'enivrer les esprits, comme l'alcool. Certains religieux ont même peur du café car ils pensent qu'en boire risque d'éloigner les hommes de Dieu. La boisson, comme ses lieux de consommation, sont donc régulièrement surveillés dans l'Histoire par les autorités et, parfois même, interdits. Mais à la différence du vin, cette boisson exotique stimule la pensée, et la concentration, et devient vite populaire dans les milieux intellectuels et de libres penseurs.

graine (f.) de caféier | ziarno kawowca
origine (f.) | pochodzenie
traverser qqch. | przekraczać coś, przebywać
frontière (f.) | granica
grâce à qqch. | dzięki czemuś
conquête (f.) | podbój
sultan (m.) Soliman le Magnifique | sułtan Sulejman Wspaniały
La graine n'arrive qu'au XVIIème siècle en Italie | Ziarno kawy pojawia się we Włoszech dopiero w XVII wieku
à cette époque (f.) | w tamtym czasie
commerce (m.) d'épices | handel przyprawami
découvrir qqch. | odkryć coś
plans (m.pl.) de café | rośliny kawowca
cultivé, ~e | uprawiany
Martinique (f.) | Martynika
Guadeloupe (f.) | Gwadelupa
île (f.) | wyspa
climat (m.) adapté à la production de grain de café | klimat odpowiedni do produkcji ziarna kawy
nécessaire à qqch. | konieczny do czegoś
boisson (f.) | napój
attirer qqn | przyciągać kogoś
défier | *tu:* budzić sprzeciw
dès le début | od początku
avoir un impact important sur qqn | mieć na kogoś ważny wpływ
homme (m.) | człowiek
tôt | wcześnie
associé, ~e à qqch. | związany z czymś
musulman, ~e | muzułmański
chrétien, ~ne | chrześcijański
capable de faire qqch. | zdolny do zrobienia czegoś
enivrer les esprits (m.pl) | odurzać umysły
avoir peur de qqch. | bać się czegoś
en boire risque d'éloigner les hommes de Dieu | picie jej (*tu:* kawy) może oddalać ludzi od Boga
régulièrement | regularnie
surveillé, ~e | doglądany, nadzorowany
autorités (f.pl.) | władze
interdit, ~e | zakazany
à la différence de qqch. | w odróżnieniu od czegoś
vin (m.) | wino
exotique | egzotyczny
pensée (f.) | myślenie
concentration (f.) | koncentracja
vite | szybko
milieux (m.pl.) | środowiska
libre penseur (m.) | wolnomyśliciel

socialisation (f.) | socjalizacja
mouvement (m.) | ruch
jouer un rôle majeur dans qqch. | odgrywać ważną rolę w czymś
Lumières (f.pl.) | oświecenie
cabaret (m.) | knajpa
lieux (m.pl.) de débits de boisson | lokale serwujące napoje
policé, ~e | kulturalny, wytworny
favoriser l'échange (m.) des idées | sprzyjać wymianie myśli
érudit (m.) | erudyta
journaliste (m./f.) | dziennikarz
philosophe (m./f.) | filozof
écrivain (m.) | pisarz
avocat (m.) | adwokat
commerçant (m.) | handlarz
fréquenter | uczęszczać, odwiedzać
lire | czytać
débattre | debatować
prix (m.) | cena
modeste | skromny, *tu:* niski
gens (m.pl.) | ludzie
avoir accès (m.) à qqch. | mieć do czegoś dostęp
jusqu'à présent | dotychczas
aisé, ~e | zamożny, majętny
à partir de X | począwszy od X
ouvrier (m.) | robotnik
s'approprier qqch. | przywłaszczyć sobie coś
Courrier (m.) de l'Unesco | czasopismo the UNESCO Courier
révolte (f.) | bunt
de par | ze względu na
contestation (f.) | spór
marquant, ~e | znaczący
autour de qqch. | wokół czegoś
à la veille de | w przeddzień
se renforcer | wzmocnić się
élire domicile | przebywać
rencontrer qqn | spotykać kogoś
travailleurs (m.pl.) des usines | pracownicy fabryk
révoltes (f.pl.) étudiantes | protesty studentów
relayé, ~e | relacjonowany, przekazywany do wiadomości
proche de qqch. | blisko czegoś

Le café : entre lieu de consommation et de socialisation B2-C1

Le café : foyer des grands mouvements intellectuels

Les cafés jouèrent ainsi un rôle majeur dans la propagation, au XVIIIème siècle, des idées des Lumières en Europe. À la différence des cabarets ou des lieux de débits de boisson, le café cultive une atmosphère policée et favorise l'échange des idées. Des érudits comme des journalistes, philosophes, écrivains, avocats et même commerçants fréquentent ces lieux pour lire, discuter avec d'autres, débattre.

« Les cafés sont des catalyseurs de sociabilité »

Le prix relativement modeste d'une tasse de café permet également à des gens de tout horizon social d'avoir accès à un lieu d'activité intellectuelle, ce que les salons aristocratiques réservaient jusqu'à présent à une classe plus aisée. À partir du début du XXème siècle, ce sont même les ouvriers qui s'approprient le café comme lieu de rencontre et de discussion. Les cafés sont bien, comme on le lit dans le Courrier de l'Unesco en 2023, « des catalyseurs de sociabilité ».

Le café : théâtre des révoltes

De par son rôle d'incubateur intellectuel, le café devient tout naturellement le foyer des grandes contestations, révoltes et révolutions dans l'Histoire des pays européens. La France connaît spécialement des épisodes marquant dans son Histoire qui se sont joués autour des cafés. À la veille de la Révolution de 1789, beaucoup de cafés étaient le foyer de mobilisations. Des clubs révolutionnaires se sont développés et renforcés dans ces lieux de consommation. Les organisations politiques au service de la cause ouvrière du début du XXème siècle élisent domicile dans les cafés, lieu idéal pour rencontrer les travailleurs des usines. À Paris, les révoltes étudiantes de mai 68 sont elles aussi relayées dans les cafés du quartier Latin, proche de la Sorbonne…

eprasa.pl 43238c5f3b

De la cerise à la tasse A2

Arabica et Robusta

Pour récolter le café, on cueille les fruits mûrs du caféier : les cerises. À l'intérieur, se trouvent des graines. Il y en a deux types : l'Arabica et le Robusta. L'Arabica représente plus de 70% de la production de café. Il est plus doux et contient moins de caféine que le Robusta.

L'Arabica a besoin en général de plus de temps pour mûrir que le Robusta. Plus l'altitude est haute, plus lent est le processus de maturation des cerises, et plus intense est le goût de la graine de café : l'Arabica se cultive dans ces conditions. Le Robusta est, lui, cultivé en basse altitude.

Récolte du café : un moment stratégique

La récolte des graines de café semble simple, mais la technique est en réalité délicate. Il faut récolter les cerises au moment idéal : si elles sont trop ou pas assez mûres, la qualité de leur graine sera différente. Le goût et l'arôme de la boisson sera impactée. Le moment de la récolte varie selon les conditions climatiques : pour bien se développer, les cerises de caféier ont besoin de pluie régulière et d'une température stable.

Traitement des graines de café

Etape 1 : Le dénoyautage
On enlève la graine du fruit.
Etape 2 : La fermentation du grain
On trempe les graines dans de l'eau pour terminer de décoller les morceaux de fruits. Cette étape a un impact sur la qualité du goût.
Etape 3 : Le séchage
On sèche en général les graines de café au soleil, à l'air libre.
Les graines doivent être conservées dans des endroits secs pour garder leur qualité.

Voyage : préparation de la graine pour être transportée et moulue

Les graines de café sont emballées dans des sacs en jute qui permettent de bien les aérer. Elles sont généralement transportées par bateau et doivent rester dans des lieux secs.

La torréfaction : les graines sont chauffées à très haute température. Pendant cette étape, il y a une réaction chimique qui, ajoutée à la caramélisation des graines, donne le goût du café que l'on boit. Le temps de torréfaction influence le goût du futur café. La torréfaction légère donne un café fruité. La torréfaction moyenne produit un café plus intense, un peu caramélisé ou chocolaté. La torréfaction foncée offre un café fort et plus amer. Lorsque la graine est torréfiée, elle est prête à être consommée. On peut alors parler de grains de café.

cerise (f.) | wiśnia
récolter qqch. | zbierać coś
cueillir les fruits (m.pl.) | zrywać owoce
mûr, ~e | dojrzały
à l'intérieur (m.) | w środku
représenter plus de X% | stanowić ponad X%
dou/x, ~ce | łagodny
contenir qqch. | zawierać coś
moins de | mniej niż
caféine (f.) | kofeina
avoir besoin de qqch. | potrzebować czegoś
en général | na ogół
mûrir | dojrzewać
altitude (f.) | wysokość
haut, ~e | wysoki
lent, ~e | wolny
processus (m.) de maturation des cerises | proces dojrzewania wiśni
intense | intensywny
conditions (f.pl.) | warunki
bas, ~se | niski
sembler | wydawać się
simple | prosty
en réalité (f.) | w rzeczywistości
délicat, ~e | delikatny
il faut | trzeba, należy
qualité (f.) | jakość
différent, ~e | inny
impacté, ~e | *tu:* zmieniony
varier selon qqch. | różnić się w zależności od czegoś
conditions (f.pl.) climatiques | warunki klimatyczne
pluie (f.) régulière | regularny deszcz
stable | stabilny
traitement (m.) | *tu:* obróbka
dénoyautage (m.) | usuwanie pestek
enlever qqch. | usuwać coś
fermentation (f.) | fermentacja
tremper qqch. dans de l'eau (f.) | zanurzyć coś w wodzie
terminer de faire qqch. | kończyć coś robić
décoller qqch. | oderwać coś
morceaux (m.pl.) | kawałki
séchage (m.) | suszenie
sécher qqch. | suszyć coś
au soleil | na słońcu
à l'air (m.) libre | na wolnym powietrzu
conservé, ~e | przechowywany
endroit (m.) | miejsce
s/ec, ~èche | suchy
garder qqch. | zachować coś
emballé, ~e | pakowany
sac (m.) en jute | worek z juty
bateau (m.) | statek
torréfaction (f.) | prażenie, palenie
chauffé, ~e | podgrzewany
pendant | podczas
réaction (f.) chimique | reakcja chemiczna
caramélisation (f.) des graines | karmelizacja ziaren
influencer qqch. | wpływać na coś
futur, ~e | przyszły
torréfaction (f.) légère | jasne palenie kawy
fruité, ~e | owocowy
torréfaction (f.) moyenne | średnie palenie kawy
un peu | trochę
caramélisé, ~e | karmelowy
chocolaté, ~e | czekoladowy
tortéfaction (f.) foncée | ciemne palenie kawy
fort, ~e | mocny
am/er, ~ère | gorzki
lorsque | podczas gdy
prêt, ~e à | gotowy na coś

eprasa.pl 43238c5f3b

Le grand retour de l'art du café B2

Les principales méthodes d'infusion du café

L'infusion par percolation : c'est la préparation d'un café filtre. On laisse doucement couler de l'eau très chaude sur du café moulu, déposé dans un filtre. On consomme le liquide qui s'écoule de ce filtre. Le café obtenu est assez léger en bouche. Il a un goût fruité et même floral.

L'infusion par immersion : on prépare un café avec une cafetière à piston, aussi appelée french press. Le café est déposé dans le fond de la cafetière. On verse de l'eau frémissante dessus. Puis on presse lentement avec un piston accompagné d'un filtre pour ramener le café dans le fond. Si l'opération est réalisée suffisamment lentement, le liquide restant ne contient plus de marc de café. Le goût peut être assez chaleureux, mais la boisson est relativement forte.

Extraction sous pression (machine expresso) : l'infusion a lieu sous l'effet d'une arrivée d'eau sur le café par forte pression. Le processus est très rapide et intensif. Le café obtenu est donc très puissant et l'intensité très élevée.

Extraction par pression vapeur (Moka italienne) : le café préparé avec cette cafetière dite « italienne » consiste à infuser des grains moulus sous l'effet d'une vapeur obtenue par de l'eau qui boue sous le café. Le goût est plutôt corsé, ou même grillé. Ces types de boisson sont intenses, mais moins fortes que celles obtenues par machine expresso.

Le métier de barista : une nouvelle mode ?

Le barista est un métier qui connaît actuellement son heure de gloire dans les pays occidentaux et certains pays d'Europe de l'Est. Résultant d'une augmentation des points de vente de café et d'une clientèle aux attentes de plus en plus larges et exigeantes en la matière, cette profession est en pleine revalorisation. Ce métier reflète bien les attentes des consommateurs : une maîtrise technique de l'infusion du café, une connaissance des terroirs, une grande créativité dans le choix des boissons proposées, la qualité de l'expérience sensorielle proposée.

retour (m.) | powrót
infusion (f.) par percolation | parzenie kawy metodą perkolacji (przelewową)
laisser couler de l'eau (f.) | pozwolić wodzie przepływać
doucement | delikatnie, łagodnie
déposé, ~e dans un filtre | umieszczony w filtrze
liquide (m.) | płyn, ciecz
s'écouler | przepływać
Le café obtenu est assez léger en bouche. (f.) | Otrzymana kawa jest dość delikatna w smaku.
floral, ~e | kwiatowy
infusion (f.) par immersion | parzenie kawy metodą immersji (zanurzeniową)
fond (m.) | spód
verser de l'eau (f.) frémissante | wlewać wrzącą wodę
dessus | *tu:* do środka
presser lentement avec un piston accompagné d'un filtre | naciskać delikatnie na tłok z filtrem
pour ramener le café dans le fond | żeby oddzielić fusy i opuścić je na dno
suffisamment | wystarczająco
marc (m.) de café | fusy
chaleureu/x, ~se | *tu:* bogaty (smak)
extraction (f.) sous pression | ekstrakcja pod ciśnieniem
avoir lieu | mieć miejsce
par forte pression (f.) | pod dużym ciśnieniem
rapide | szybki
intens/if, ~ive | intensywny
puissant, ~e | mocny
élevé, ~e | wysoki
extraction (f.) par pression vapeur | ekstrakcja przy użyciu pary pod ciśnieniem
dite | tak zwany
consister à qqch. | polegać na czymś
vapeur (f.) | para
bouillir | gotować się, wrzeć (o wodzie)
corsé, ~e | mocny, wyrazisty
grillé, ~e | palony
métier (m.) | zawód
nouv/eau, ~elle | nowy
gloire (f.) | chwała
pays (m.pl.) occidentaux | kraje zachodnie
Europe de l'Est | Europa Wschodnia
point (m.) de vente | punkt sprzedaży
clientèle (f.) | klienci
attentes (f.pl.) | oczekiwania
exigeant, ~e | wymagający
profession (f.) | zawód
cette profession est en pleine revalorisation (f.) | zawód ten jest coraz bardziej doceniany
refléter qqch. | odzwierciedlać coś
créativité (f.) | kreatywność
choix (m.) | wybór

eprasa.pl 43238c5f3b

Les nouvelles tendances de consommation : B1

RTD, boissons glacées, alternatives végétales

Les RTD (ready to drink - prêt à boire) explosent sur les marchés européens actuels : les cold brew, les ice coffee en bouteille se vendent avec beaucoup de dynamisme dans les supermarchés, les épiceries de quartier ou encore les distributeurs automatiques. Des versions végétales des cafés lactés apparaissent, avec l'attrait pour le lait d'avoine, le lait d'amande. Les décaféinés progressent également sur le marché.

Le café comme expérience multi-sensorielle

La dégustation du café ne passe plus seulement par son goût ou son arôme, mais aussi par l'ambiance créée autour de ce moment de consommation. L'importance de la tasse choisie pour boire son café, le design où a lieu la dégustation : ces aspects deviennent à notre époque d'une importance capitale. Ainsi, se développe le marché de la vaisselle d'art, de la décoration d'ambiance. On aime aussi partager ces instants avec notre communauté, et le café devient une occasion de se raconter au travers d'un storytelling.

Le café comme produit de culture

La curiosité de notre époque pour différents thèmes et produits se manifeste aussi au sujet du café. Ainsi, chacun souhaite devenir expert, s'y connaître, savoir en parler : être connaisseur ! Cette tendance est visible avec l'apparition d'articles spécialisés autour du café, de sites Internet dédiés, d'ateliers pour apprendre l'art de l'infusion, de dégustations guidées pour se familiariser aux différentes saveurs…

boisson (f.) glacée | napój mrożony
végétal, ~e | roślinny
prêt, ~e à boire | gotowy do picia
exploser sur les marchés (m.pl.) européens actuels | rozprzestrzeniać się na obecnych rynkach europejskich
cold brew (m.) | kawa parzona na zimno
en bouteille (f.) | w butelce
se vendre | sprzedawać się
épicerie (m.) de quartier | osiedlowy sklep spożywczy
distributeur (m.) automatique | automat do kawy
café (m.) lacté | kawa z mlekiem
lait (m.) d'avoine | mleko owsiane
lait (m.) d'amande | mleko migdałowe
décaféiné (m.) | *tu:* kawa bezkofeinowa
progresser | rozwijać się, robić postęp
expérience (f.) multi-sensorielle | wielozmysłowe doświadczenie
ambiance (f.) | atmosfera
d'une importance capitale | niezwykle ważny, znaczący
ainsi | w ten sposób
partager ces instants (m.pl.) | dzielić się tymi momentami
communauté (f.) | społeczność
se raconter au travers d'un storytelling | opowiedzieć coś o sobie poprzez storytelling (sztuka opowiadania historii, która nie tylko przekazuje informacje, ale przede wszystkim budzi emocje i wyobraźnię)
curiosité (f.) | ciekawość
thème (m.) | temat
se manifester à qqch. | *tu:* być widocznym w czymś
devenir expert (m.) | zostać ekspertem
visible | widoczny
dédié, ~e | dedykowany, poświęcony czemuś
se familiariser à qqch. | zaznajomić się z czymś

eprasa.pl 43238c5f3b

Ce que l'on boit vraiment B1-B2

Ce qui rend le café si unique, c'est certainement la complexité de sa composition. 10 composants se retrouvent en effet à l'intérieur d'un grain !

- **La caféine**
  Voici le composé le plus célèbre du café. Stimulant naturel, il augmente le niveau de concentration des individus, leur efficacité, leur perspicacité.
- **Les acides chlorogéniques**
  Ce sont des antioxydants très forts. Des études montrent qu'ils réduisent le stress, équilibrent la glycémie dans l'organisme et peuvent aussi améliorer la santé du cœur. La quantité d'acide chlorogéniques dans les grains de café qu'on consomme dépend souvent du degré de torréfaction des graines. Cet acide se développe sous l'effet des grandes chaleurs.
- **La trigonelline**
  C'est un composé du café qui crée son arôme. Des études montrent ses bienfaits sur la santé, par exemple parce qu'il aide aussi à réguler le niveau de sucre dans l'organisme.
- **Les acides**
  On remarque 4 principaux acides dans le café qui agissent surtout sur sa saveur. Les acides citriques donnent un petit goût citronné à la boisson. L'acide malique donne un goût de pomme. L'acide quinique qui se forme pendant la torréfaction apporte de l'amertume. L'acide acétique apporte une note vinaigrée.
- **Les Mélanoïdines**
  Ces composants se développent lors de la torréfaction. Ils donnent au grain de café sa couleur brune.
- **Les lipides**
  Ces composants agissent sur la texture du café dans la bouche.
- **Les composés volatiles**
  Ils sont libérés lors de l'étape de mouture du grain de café et de son infusion. Les principaux sont les furanes (qui apportent une note sucrée), les aldéhydes (qui donnent une odeur fraîche d'herbe) et les cétones (qui produisent des odeurs plus fruitées).
- **Les minéraux et les vitamines**
  La boisson contient du magnésium, du potassium et de la niacine. Consommée en quantité adaptée, elle a donc un effet positif sur le bon fonctionnement des artères, des muscles et des nerfs.
- **Les glucides**
  Leur quantité influe sur le niveau de douceur de la boisson.
- **Les composés phénoliques**
  Ces composés ont aussi des propriétés anti-oxydantes. Elles permettent de réduire les inflammations et certaines maladies chroniques (diabète, problèmes cardiaques).

vraiment | naprawdę
unique | wyjątkowy
certainement | z pewnością
complexité (f.) | złożoność
composition (f.) | skład
composant (m.) | składnik
se retrouver | znajdować się
célèbre | znany
stimulant (m.) naturel | naturalny stymulant
augmenter qqch. | zwiększać coś
niveau (m.) de concentration | poziom koncentracji
efficacité (f.) | skuteczność
perspicacité (f.) | bystrość
acides (m.pl.) chlorogéniques | kwasy chlorogeniczne
antioxydant (m.) | antyoksydant
Des études (f.pl.) montrent que | Badania pokazują, że
réduire le stress | zmniejszać poziom stresu
équilibrer la glycémie dans l'organisme (m.) | wyregulować poziom cukru we krwi
améliorer qqch. | poprawiać coś
santé (f.) | zdrowie
cœur (m.) | serce
quantité (f.) | ilość
dépendre de qqch. | zależeć od czegoś
souvent | często
sous l'effet (m.) de qqch. | pod wpływem czegoś
chaleur (f.) | ciepło
trigonelline (f.) | trigonelina
bienfaits (m.pl.) | korzyści
par exemple | na przykład
réguler le niveau de sucre dans l'organisme (m.) | regulować poziom cukru w organizmie
acides (m.pl.) | kwasy
remarquer qqch. | zauważać coś
principal, ~e | główny
agir sur qqch. | działać na coś
saveur (f.) | smak
acide (m.) citrique | kwas cytrynowy
acide (m.) malique | kwas jabłkowy
pomme (f.) | jabłko
acide (m.) quinique | kwas chinowy
apporter de l'amertume (f.) | nadawać goryczy
acide (m.) acétique | kwas octowy
apporter une note vinaigrée | nadawać octowej nuty
mélanoïdines (f.pl.) | melanoidyny
lors de | w trakcie
brun, ~e | brunatny, brązowy
lipides (m.pl.) | lipidy
texture (f.) | konsystencja
composé (m.) volatil | związek lotny
mouture (f.) | mielenie
furanes (m.pl.) | furany
aldéhydes (m.pl.) | aldehydy
fr/ais, ~aiche | świeży
herbe (f.) | trawa
cétones (f.pl.) | ketony
fruité, ~e | owocowy
contenir qqch. | zawierać coś
magnésium (m.) | magnez
potassium (m.) | potas
niacine (f.) | niacyna
adapté, ~e | dostosowany
avoir un effet positif sur qqch. | mieć na coś pozytywny wpływ
bon fonctionnement (m.) | prawidłowe funkcjonowanie
artère (f.) | tętnica
muscle (m.) | mięsień
nerf (m.) | nerw
glucides (m.pl.) | węglowodany
niveau (m.) de douceur | poziom łagodności
composés (m.pl.) phénoliques | związki fenolowe
propriétés (f.pl.) anti-oxydantes | właściwości przeciwutleniające
inflammation (f.) | zapalenie
certain, ~e | pewny
maladie (f.) chronique | choroba chroniczna
diabète (m.) | cukrzyca
problèmes (m.pl.) cardiaques | problemy z sercem

eprasa.pl 43238c5f3b

Le café : un géant fragile B2-C1

Les fluctuations du marché

Le marché de la graine de café doit faire face à une demande croissante, mais la production est souvent variable et incertaine, notamment du fait des transformations climatiques. Ces perturbations des climats entraînent beaucoup de perte dans les récoltes, ce qui ensuite a des conséquences sur le prix du produit et entraîne aussi une instabilité sur les chaînes logistiques mondiales.

La dépendance des producteurs

Un autre point noir du marché du grain de café est la situation instable des producteurs qui, en plus d'être esclaves du climat, sont souvent victimes des prix d'achat des matières premières imposés par les marchés mondiaux. De plus, les certificats de productions et de qualité de produits souvent exigés par les acheteurs, créent des coûts supplémentaires aux producteurs. Ainsi, il n'est pas rare que la culture d'un grain même très raffiné et vendu à prix d'or au consommateur leur permettent à peine de vivre.

Les enjeux du commerce équitable

Cette logique commerciale veut protéger le producteur face aux incertitudes qui gravitent autour de la culture et du commerce du café. Le commerce équitable s'engage à assurer un salaire journalier minimum fixe au producteur. Il se donne aussi pour but d'accompagner la communauté du producteur dans son développement local (accès à l'éducation et aux soins, création d'infrastructures) ainsi que dans une production vertueuse du produit vendu. Le commerce équitable, en pleine expansion, est perçu par les consommateurs comme une solution devant être envisagée pour assurer le caractère éthique du commerce du café. •

géant (m.) | gigant
fluctuations (f.pl.) du marché | wahania na rynku
faire face à qqch. | stawiać czemuś czoła
demande (f.) | popyt
croissant, ~e | rosnący
variable | zmienny
incertain, ~e | niepewny
notamment | w szczególności
du fait de | z powodu
transformations (f.pl.) climatiques | zmiany klimatyczne
perturbations (f.pl.) des climats | anomalie klimatyczne
entraîner qqch. | skutkować czymś
perte (f.) | strata
ensuite | następnie
conséquences (f.pl.) | konsekwencje
instabilité (f.) | niestabilność
chaînes (f.pl.) logistiques | łańcuchy dostaw
mondial, ~e | światowy
instable | niestabilny
esclaves (m.pl.) | niewolnicy
victime (f.) | ofiara
matière (f.) première | surowiec
imposé, ~e | narzucony
de plus | co więcej
exigé, ~e | wymagany
acheteurs (m.pl.) | kupujący
coûts (m.pl.) supplémentaires | dodatkowe koszty
il n'est pas rare que | nie jest rzadkością to, że
raffiné, ~e | wyrafinowany
vendu, ~e | sprzedany
à peine | ledwo
commerce (m.) équitable | sprawiedliwy handel
incertitude (f.) | niepewność
graviter autour de qqch. | krążyć wokół czegoś
s'engager à assurer qqch. | zobowiązać się zapewnić coś, zobowiązać się do zapewnienia czegoś
se donner pour but (m.) de faire qqch. | stawiać sobie za cel zrobienie czegoś
accompagner qqn | towarzyszyć komuś
accès (m.) | dostęp
soins (m.pl.) | *tu:* opieka medyczna
vertueu/x, ~se | *tu:* sprawiedliwy
en pleine expansion (f.) | dynamicznie rozwijający się
perçu, ~e | postrzegany
solution (f.) | rozwiązanie
assurer qqch. | zapewnić coś
caractère (m.) éthique | etyczny charakter

eprasa.pl 4323ac5f3b

Vers la fin du télétravail ?

par Laurent Limousin

Depuis la crise sanitaire, le télétravail s'est largement installé dans le quotidien professionnel des Français, jusqu'à devenir incontournable. Au premier semestre 2024, plus d'un salarié du privé sur cinq a eu recours au télétravail. En 2025, cette tendance s'est encore accentuée : 63,6% des Français travaillent en télétravail, dont 49,1% en mode hybride et 14,5% à distance à 100%.

désormais | odtąd

télétravail (m.) | praca zdalna
crise (f.) sanitaire | kryzys sanitarny
largement | na szeroką skalę
quotidien (m.) | codzienność
incontournable | nie do pominięcia
salarié (m.) du privé | pracownik zatrudniony w sektorze prywatnym
avoir recours au télétravail | korzystać z możliwości pracy zdalnej
travailler en télétravail | pracować zdalnie
dont | *tu:* z których
travailler en mode hybride | pracować hybrydowo
travailler à distance à 100% | pracować w 100% zdalnie

eprasa.pl 43238c5f3b

Le télétravail fait désormais partie des habitudes, avec une moyenne de 1,7 jour par semaine. Tous les travailleurs, cependant, ne sont pas égaux face au télétravail. Comme nous le verrons plus loin dans l'article, il concerne particulièrement les cadres, dont les missions sont plus facilement réalisables à distance. Ce mode de travail est également très présent dans les secteurs de l'information et de la communication, dans les activités financières et de services où l'on atteint jusqu'à 2,4 jours de télétravail par semaine.

Des pratiques qui varient selon les profils et les régions

Le recours au télétravail dépend fortement du profil des salariés. En moyenne, les cadres télétravaillent 1,7 jour par semaine contre 1,5 jour pour les employés intermédiaires et 1,4 jour pour les ouvriers. Ils y ont plus souvent recours que les femmes, notamment lorsque les conditions de logement ou l'éloignement du lieu de travail le permettent. On observe également des différences territoriales. L'Île-de-France et l'Occitanie sont en effet en tête avec 1,8 jour par semaine contre 1,2 jour seulement en Normandie. En outre, certaines activités comme la construction (1,3 jour) ou l'industrie (1,4 jour) demeurent moins adaptées au télétravail pour des raisons évidentes. Cette organisation du travail est incompatible avec certains secteurs d'activités comme le transport ou la restauration par exemple. En détail, 36,6% des télétravailleurs travaillent à distance deux jours par semaine, 26 % un seul jour et 22,8% en télétravail permanent. Les rythmes les plus intenses, comme trois ou quatre jours, restent minoritaires.

Un avantage devenu indispensable pour les employés

Selon le Baromètre du recrutement et de l'emploi de l'agence Linking Talents, en 2025, 52,8% des salariés indiquent qu'ils ne pourraient plus se passer du télétravail, qui n'est plus perçu comme un simple confort. Les salariés se disent même prêts à renoncer en moyenne à 5% de leur salaire pour garder deux à trois jours de télétravail par semaine. Ainsi, les réactions peuvent être fortes si le télétravail se réduit : 52,1% des salariés accepteraient cette situation bien qu'ils ne soient pas d'accord, mais 26,5% envisageraient de changer de travail. Certains secteurs sont particulièrement touchés, notamment l'informatique (37,5%), les ressources humaines (35,6%) ou la gestion de projet (30,8%). On s'accorde généralement à reconnaître que le télétravail améliore la qualité de vie en réduisant sensiblement la fatigue liée aux trajets et en permettant un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Enfin, il influe même sur les choix d'habitation, en favorisant les périphéries des villes, où les logements sont plus vastes.

Un outil stratégique au service des entreprises

En ce qui concerne les entreprises, les avantages sont nombreux également. Les données disponibles montrent que

1 **faire partie de qqch.** | być częścią czegoś
désormais | odtąd
moyenne (f.) | średnia
cependant | jednak
égaux | równi
face à qqch. | wobec czegoś
concerner qqch. | dotyczyć czegoś
particulièrement | szczególnie
cadres (m.pl.) | kadry
facilement | z łatwością
réalisable à distance | taki, który może zostać wykonany zdalnie
secteurs (m.pl.) de l'information et de la communication | sektory informacji i komunikacji
services (m.pl.) | usługi
atteindre jusqu'à X | sięgnąć aż X
varier | różnić się
selon | w zależności od
dépendre de qqch. | zależeć od czegoś
fortement | w dużej mierze
en moyenne | średnio
employé (m.) intermédiare | pracownik średniego szczebla
ouvrier (m.) | robotnik
plus souvent | częściej
notamment | szczególnie
lorsque | gdy
conditions (f.pl.) de logement | warunki mieszkaniowe
éloignement (m.) du lieu de travail | odległość od miejsca pracy
être en tête | przodować
en outre | ponadto
construction (f.) | budownictwo
industrie (m.) | przemysł
demeurer | pozostawać
adapté, ~e à qqch. | przystosowany do czegoś
pour des raisons (f.pl.) évidentes | z oczywistych względów
incompatible avec qqch. | niekompatybilny z czymś
en détail (m.) | szczegółowo
permanent, ~e | stały
rester minoritaire | pozostawać w mniejszości
avantage (m.) | zaleta
indispensable | niezbędny
indiquer que | wskazywać, że
se passer de qqch. | obejść się bez czegoś
perçu, ~e | postrzegany
prêt, ~e | gotowy
renoncer à qqch. | zrezygnować z czegoś
2 **garder qqch.** | utrzymać coś
bien qu'ils ne soient pas d'accord | chociaż się nie zgadzają
envisager de faire qqch. | rozważać zrobienie czegoś
changer de travail (m.) | zmienić pracę
touché, ~e | dotknięty
ressources (f.pl.) humaines | zasoby ludzkie
gestion (f.) de projet | zarządzanie projektem
généralement | na ogół
améliorer qqch. | ulepszać coś
qualité (f.) de vie | jakość życia
sensiblement | znacznie, wyraźnie
3 **fatigue (f.)** | zmęczenie
lié, ~e à qqch. | związany z czymś
trajet (m.) | droga, podróż
meilleur, ~e | lepszy
équilibre (m.) entre vie professionnelle et vie personnelle | równowaga między życiem zawodowym i prywatnym
influer sur qqch. | mieć na coś wpływ
périphéries (f.pl.) des villes | przedmieścia miast
vaste | *tu:* liczny
en ce qui concerne les entreprises (f.pl.) | w przypadku firm
nombreu/x, ~se | liczny
données (f.pl.) disponibles | dostępne dane

1 2 3

eprasa.pl 43238c5f3b

88,3% des employeurs observent une amélioration du bien-être des salariés. Par ailleurs, 50% constatent une augmentation du nombre de candidatures, 29% une diminution du turnover et 28,1% une amélioration des performances.
Ainsi, contrairement à certaines idées reçues, le télétravail n'a pas d'impact négatif global sur la productivité. Les journées en télétravail permettent souvent de travailler plus longtemps et dans un environnement plus calme. Les effets négatifs tels qu'une baisse de créativité collective ou des difficultés d'intégration des nouveaux employés sont rattrapés dans les modèles de travail hybrides. Des études internationales montrent d'ailleurs que le travail hybride, auquel sont passés environ 30% des salariés dans le monde, est bénéfique à la fois pour les entreprises et les employés.

Le retour au bureau : un pari risqué pour les entreprises

Certaines grandes multinationales ont essayé d'imposer un retour massif au bureau, jusqu'à cinq jours par semaine parfois. Ces décisions ont souvent généré des tensions, qu'il s'agisse d'une hausse du turnover, d'une baisse de la motivation ou de contestations internes.
En France, l'arrêt complet du télétravail pourrait affaiblir les entreprises. En effet, diminuer le télétravail revient à réduire son attractivité et elle risque de perdre des talents, dans un contexte où ce mode d'organisation est devenu un critère de choix important pour les salariés.

Un cadre juridique et culturel particulier

En France, le télétravail est basé sur le volontariat. Il peut être mis en place par accord collectif, charte ou avenant au contrat, mais le salarié doit toujours donner son accord, sauf en cas de circonstances exceptionnelles comme une crise sanitaire. La France n'a pas, historiquement, une forte culture du télétravail. Avant la pandémie, seul 7% des salariés y avaient recours contre environ 30% aux États-Unis. Cette différence tient notamment à une conception plus traditionnelle du rapport de subordination qui lie l'employeur et le salarié. Aujourd'hui, diminuer fortement, voire supprimer, le télétravail serait donc un pari risqué. Il ne s'agit plus de choisir entre télétravail ou présentiel, mais de trouver un équilibre durable. Aujourd'hui, le modèle hybride se révèle être la solution la plus adaptée, conciliant efficacité économique et qualité de vie. •

4 amélioration (f.) du bien-être des salariés | poprawa samopoczucia pracowników
par ailleurs | ponadto
constater qqch. | stwierdzać coś
augmentation (f.) | zwiększenie
diminution (f.) | zmniejszenie
turnover (m.) | *ang.* rotacja (*tu:* pracowników)
performances (f.pl.) | wyniki pracy
contrairement à qqch. | w przeciwieństwie do czegoś
impact (m.) | wpływ
plus longtemps | dłużej
environnement (m.) | środowisko
calme | spokojny
tels que | takie jak
baisse (f.) | spadek
collect/if, ~ive | zbiorowy
rattrapé, ~e | nadrobiony
études (f.pl.) | *tu:* badania
auquel sont passés environ 30% des salariés dans le monde | na którą (*tu:* pracę) przestawiło się około 30% pracowników na świecie
bénéfique | korzystny

4

à la fois | jednocześnie
retour (m.) au bureau | powrót do biur
pari (m.) risqué | ryzykowny krok (dosłownie: ryzykowny zakład)
multinationale (f.) | międzynarodowa korporacja
imposer qqch. | narzucić coś
mass/if, ~ive | masowy
parfois | czasem
générer qqch. | generować coś
tension (f.) | napięcie
qu'il s'agisse de | zarówno jeśli chodzi o
compl/et, ~ète | całkowity
5 affaiblir qqch. | osłabić coś
revenir à qqch. | *tu:* oznaczać coś, wiązać się z czymś
critère (m.) de choix | kryterium wyboru
important, ~e | ważny
cadre (m.) juridique | ramy prawne
particuli/er, ~ère | szczególny
basé, ~e sur qqch. | oparty na czymś
volontariat (m.) | dobrowolność
mis, ~e en place | wprowadzony w życie
accord (m.) collectif | umowa zbiorowa

5

charte (f.) | statut
avenant (m.) au contrat | aneks do umowy
donner son accord (m.) | wyrazić zgodę
sauf en cas de circonstances (f.pl.) exceptionnelles | za wyjątkiem sytuacji wyjątkowych
avant | przed
seul | *tu:* jedynie, zaledwie
États-Unis (m.pl.) | Stany Zjednoczone
tenir à qqch. | *tu:* wynikać z czegoś
6 rapport (m.) de subordination | stosunek zależności
lier X et X | łączyć X i Y
aujourd'hui | dziś, obecnie
voire | nawet
supprimer qqch. | zlikwidowanie czegoś
il ne s'agit plus de | nie chodzi już o
présentiel (m.) | *tu:* praca stacjonarna
trouver un équilibre | znaleźć równowagę
durable | trwały, stały
se révéler | okazywać się
solution (f.) | rozwiązanie
concilier X et Y | pogodzić X z Y
efficacité (f.) | skuteczność

6

eprasa.pl 43238c5f3b

Dépollution de la Seine à Paris – un fleuve redevenu baignable

par Krzysztof Przeździecki

Pendant plus d'un siècle, la Seine a été à la fois symbole de Paris et fleuve interdit à la baignade. Jusqu'en 1923, il n'était pas rare que les Parisiens se baignent dans ses eaux malgré la pollution croissante issue des rejets industriels, des eaux usées et du ruissellement urbain. Mais la combinaison de la pollution, des navires fluviaux, des courants forts, et de l'absence de plages aménagées a progressivement rendu la baignade trop dangereuse et illégale. Le fleuve, vital pour la navigation et le transport, a perdu également progressivement sa qualité écologique, ce qui a conduit à l'interdiction de la baignade pendant plus d'un siècle.

dépollution (f.) | usuwanie zanieczyszczeń
Seine (f.) | Sekwana
fleuve (m.) | rzeka
redevenu, ~e baignable | została (*tu:* Sekwana) ponownie otwarta dla kąpielowiczów
pendant plus d'un siècle | przez ponad wiek
à la fois | jednocześnie
interdit, ~e à qqch. | zabroniony, zamknięty dla czegoś
baignade (f.) | kąpiel
jusqu'en X | aż do roku X
rare | rzadki
eaux (f.pl.) | wody
malgré qqch. | pomimo czegoś
pollution (f.) | zanieczyszczenie
croissant, ~e | rosnący
issu, ~e de qqch. | pochodzący z czegoś
rejets (m.pl.) industriels | odpady przemysłowe
eaux (f.pl.) usées | ścieki miejskie
ruissellement (m.) urbain | spływ wody w mieście
navires (m.pl.) fluviaux | statki rzeczne
courants (m.pl.) forts | silne prądy
aménagé, ~e | zagospodarowany
progressivement | stopniowo
dangereu/x, ~se | niebezpieczny
illégal, ~e | nielegalny
vital, ~e | niezbędny
navigation (f.) | żegluga
également | również
qualité (f.) | jakość
ce qui a conduit à | co doprowadziło do
interdiction (f.) | zakaz

eprasa.pl 43238c5f3b

natte (f.) | mata plażowa

NAGRANIA MP3
POBIERZ
KOD DOSTĘPU: **góks**
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE francais.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

L'un des tournants majeurs vers la reconquête de la Seine s'est produit avec l'attribution des Jeux Olympiques à Paris en 2024. Parmi les promesses affichées par la ville figurait la transformation du fleuve pour qu'il soit propre, sûr et utilisable pour des compétitions de natation en eau libre et de triathlon. Pour ce faire, plus d'1,4 milliard d'euros ont été investis depuis 2016 dans des infrastructures essentielles : modernisation des stations d'épuration, raccordement de milliers de logements au réseau d'assainissement, construction de bassins de rétention d'eaux pluviales pour éviter que les égouts débordent dans la Seine lors de fortes pluies.

Pendant les Jeux, le fleuve a été utilisé comme lieu de compétition : les épreuves de natation en eau libre et de triathlon ont eu lieu dans la Seine, faisant revivre une tradition qui n'avait pas été pratiquée officiellement depuis plus de 100 ans.

1 **tournant (m.) majeur** | punkt zwrotny
reconquête (f.) | odzyskanie, *tu:* ponowne otwarcie
attribution (f.) | przyznanie czegoś
parmi X | wśród X
promesse (f.) | obietnica
affiché, ~e | ogłoszony
pour qu'il soit | *tu:* aby (rzeka) była
propre | czysty
sûr, ~e | pewny
utilisable | nadający się do użytku
compétitions (f.pl.) de natation en eau libre | zawody pływackie na wodach otwartych
pour ce faire | w tym celu
essentiel, ~le | niezbędny, ważny
station (f.) d'épuration | oczyszczalnia ścieków
raccordement (m.) | przyłączenie
milliers (m.pl.) | tysiące
réseau (m.) d'assainissement | sieć kanalizacyjna
bassin (m.) de rétention d'eaux pluviales | zbiornik retencyjny na deszczówkę
pour éviter que | aby zapobiec czemuś
égouts (m.pl.) | ścieki
déborder | przelewać się
lors de X | podczas X
lieu (m.) de compétition | miejsce odbywania się zawodów
épreuves (f.pl.) | zawody
2 **ont eu lieu** | miały miejsce
faisant revivre qqch. | przyczyniając się do powrotu czegoś

1 2

eprasa.pl 43238c5f3b

Depuis l'été 2025, la Seine a franchi une nouvelle étape : la ville de Paris a officiellement rouvert des zones de baignade au public pour la première fois depuis 1923. Trois zones de baignade gratuites et surveillées ont été installées le long du fleuve : une près de la cathédrale Notre-Dame, une autre près de la tour Eiffel (sur l'île aux Cygnes) et une troisième dans l'est de Paris. Ces zones sont équipées de vestiaires, douches, maîtres-nageurs et mobilier de type « plage urbaine » pour accueillir des centaines de baigneurs chaque jour.

Les baignades sont gratuites et ouvertes au public de début juillet à fin août (souvent jusqu'au 31 août), dans le cadre de l'événement Paris Plages – une saison estivale où la ville recrée des espaces de loisirs le long de l'eau. La qualité de l'eau est testée quotidiennement et un système de drapeaux indicateurs informe les baigneurs de la sécurité sanitaire, comme sur les plages maritimes.

Aujourd'hui, nager dans la Seine est un véritable privilège pour les Parisiens et les touristes : le rêve de plonger à quelques pas de monuments emblématiques comme Notre-Dame ou la tour Eiffel est devenu réalité. Bien que des épisodes de pluie puissent occasionnellement entraîner une fermeture temporaire des zones pour des raisons sanitaires, l'ouverture du fleuve à la baignade représente une victoire écologique, sociale et culturelle : c'est la reconnexion des habitants à leur fleuve, un atout touristique majeur et un héritage concret des Jeux Olympiques de Paris. •

3 zone (f.) de baignade | strefa kąpieli
pour la première fois depuis X | pierwszy raz od roku X
gratuit, ~e | darmowy
surveillé, ~e | nadzorowany
le long du fleuve | wzdłuż rzeki
équipé, ~e de qqch. | wyposażony w coś
vestiaire (m.) | szatnia
douche (f.) | prysznic
maître-nageur (m.) | ratownik
mobilier (m.) de type « plage urbaine » | wyposażenie typowe dla plaży miejskiej
accueillir qqn | przyjąć kogoś
chaque jour (m.) | każdego dnia
4 dans le cadre de X | w ramach X
estival, ~e | letni
espaces (m.pl.) de loisirs | miejsca wypoczynku
quotidiennement | codziennie
drapeau (m.) indicateur | flaga ostrzegawcza
sécurité (f.) sanitaire | bezpieczeństwo sanitarne
maritime | nadmorski
véritable | prawdziwy
5 rêve (m.) | marzenie
plonger | nurkować
à quelques pas (m.pl.) de X | kilka kroków od X
emblématique | *tu:* znany
devenu, ~e réalité | spełniło się (o marzeniu)
bien que | pomimo
occasionnellement | od czasu do czasu
entraîner qqch. | spowodować coś
fermeture (f.) temporaire | tymczasowe zamknięcie
victoire (f.) | zwycięstwo
reconnexion (f.) | ponowne połączenie
atout (m.) touristique | atrakcja turystyczna
majeur, ~e | *tu:* ważny, główny
héritage (m.) | dziedzictwo

Les conseils

Pour profiter d'une baignade en toute sécurité et avec confort, il est conseillé d'apporter quelques objets essentiels. Les indispensables :

- une serviette à séchage rapide – légère et facile à transporter, elle sèche beaucoup plus vite qu'une serviette classique ;
- une natte ou un tapis en mousse souple – idéal pour s'asseoir ou se reposer au bord de l'eau ;
- une crème solaire résistante à l'eau – elle protège la peau même après la baignade.
- une bouée – elle peut être gonflée avant d'entrer dans l'eau et sert de support de flottaison en cas de fatigue.
- une gourde d'eau – pour rester bien hydraté pendant la journée
- un sac étanche – pratique pour protéger le téléphone et les objets personnels.

profiter de qqch. | korzystać z czegoś
il est conseillé d'apporter qqch. | zaleca się przynieść coś
essentiel, ~le | ważny, istotny
indispensables (m.pl.) | rzeczy niezbędne
serviette (f.) à séchage rapide | szybkoschnący ręcznik
lég/er, ~ère | lekki
sécher | wysychać
natte (f.) | mata plażowa
tapis (m.) en mousse souple | mata piankowa
s'asseoir | siadać
se reposer | odpoczywać
au bord de l'eau | nad wodą
crème (f.) solaire résistante à l'eau | wodoodporny krem do opalania
protéger qqch. | chronić coś
même | nawet
bouée (f.) | dmuchane koło ratunkowe
support (m.) de flottaison | pomagający utrzymać się na wodzie
en cas (m.) de fatigue | na wypadek zmęczenia
gourde (f.) d'eau | butelka wody
hydraté, ~e | nawodniony
sac (m.) étanche | wodoszczelna torba

3 4 5

eprasa.pl 43238c5f3b

Le ragondin – un visiteur d'Amérique du Sud

par Hanna Danielczak-Ziadi

Nous vous invitons à découvrir « Nutriowisko », le seul centre en Pologne qui se consacre exclusivement aux ragondins. Le rôle de Nutriowisko est crucial, car il sauve cette espèce de l'extermination. La situation du ragondin en Pologne nous est présentée par Agnieszka Kułakowska, fondatrice de Nutriowisko et présidente de la fondation « Łapa i Las » (Patte et Forêt), une fondation créée sur la base des activités de Nutriowisko.

ragondin (m.) | nutria
découvrir qqch. | zapoznać się z czymś, odkryć coś
se consacrer à qqch./qqn | poświęcać się czemuś/komuś
exclusivement | wyłącznie
crucial, ~e | ważny, istotny
car | ponieważ
sauver qqch./qqn de qqch. | ratować coś/kogoś przed czymś
espèce (f.) | gatunek
extermination (f.) | zagłada, eksterminacja
fondatrice (f.) | założycielka
activités (f.pl.) | działalność

eprasa.pl 43238c5f3b

FP : Quand et dans quel contexte Nutriowisko a-t-il été créé ? Qui en est le fondateur ?

Nutriowisko : Nous avons commencé notre activité en octobre 2024, dans des circonstances dramatiques liées à l'abattage des ragondins en Silésie. Depuis des années, nous étions passionnés par ces animaux – nous leur rendions souvent visite au bord de la rivière Nacyna pour observer leur vie. Lorsque nous avons appris qu'ils allaient être abattus, nous ne pouvions pas l'accepter. Comme nous possédions un morceau de jardin, nous avons décidé d'offrir à ces animaux un espace sécurisé. Quand il est apparu qu'aucun centre n'était créé à Rybnik et que l'abattage allait commencer, nous avons pris les choses en main, lancé une collecte de fonds et avons sollicité les autorisations nécessaires auprès de la Direction Générale de la Protection de l'Environnement (GDOŚ). Grâce à l'immense soutien des donateurs et de la communauté locale, nous avons réussi à construire une installation et à obtenir tous les accords formels en seulement 16 jours.

Les premiers ragondins sont arrivés à Nutriowisko le 24 octobre 2024 – une femelle, Agata, avec ses petits, ainsi que deux autres capturées près de la Nacyna. Dans les semaines qui ont suivi, des frères et sœurs venus d'un autre site nous ont rejoints, ainsi que Filip – un mâle qui, en plein hiver et dans un acte de désespoir, a sauté sur mes genoux et est resté avec nous depuis. C'était une course contre la montre : le premier à capturer l'animal décidait de son sort. Grâce à l'engagement de nombreuses personnes, nous avons pu sauver la vie d'une quinzaine de ragondins. En 2025, nous avons accueilli près de 70 autres animaux capturés en Silésie et dans les environs de Łódź. Aujourd'hui, nous nous occupons de près de 90 animaux.

Leur entretien engendre, depuis le début, des coûts énormes. Les ragondins consomment chaque jour jusqu'à un quart de leur poids corporel – pour un animal de 6 kg, cela représente environ 1,5 kg de nourriture, et pour un de 10 kg, déjà 2 kg. À cela s'ajoute la fourniture d'eau propre (pompes, filtres, remplacement régulier), ainsi que le chauffage, l'éclairage et les soins vétérinaires. C'est pourquoi des collectes ont été lancées immédiatement, permettant non seulement de bâtir Nutriowisko, mais aussi d'assurer les soins quotidiens.

L'idée d'élargir nos activités s'est vite imposée, comme celle de combiner les soins aux animaux avec des actions sociales et éducatives. C'est ainsi qu'en février 2025 a été créée la Fondation « Łapa i Las » (Patte et Forêt). Ma famille et moi en sommes les fondateurs, qui avons donné un foyer aux ragondins et qui, depuis le début, veillons sur leur sort.

FP : Pourriez-vous présenter le ragondin à nos lecteurs ? D'où vient-il, quels milieux habite-t-il, de quoi se nourrit-il et quel est son rôle dans l'écosystème ?

Nutriowisko : Le ragondin est un rongeur originaire d'Amérique du Sud. Il est arrivé en Europe il y a environ 100 ans, importé

1 **fondateur (m.)** | założyciel
commencer qqch. | zacząć coś
dans des circonstances (f.pl.) dramatiques | w dramatycznych okolicznościach
lié, ~e à qqch. | związany z czymś
abattage (m.) | odstrzał, ubój
depuis des années (f.pl.) | od lat
être passionné, ~e par qqch. | być pasjonatem/miłośnikiem czegoś
au bord (m.) de la rivière | nad rzeką
vie (f.) | życie
posséder qqch. | posiadać coś
morceau (m.) de jardin | kawałek ogrodu
espace (m.) sécurisé | bezpieczna przestrzeń
prendre les choses (f.pl.) en main | brać sprawy w swoje ręce
lancer une collecte de fonds (m.pl.) | założyć zbiórkę
solliciter les autorisations (f.pl.) nécessaires | wystąpić o niezbędne zezwolenia
Direction (f.) Générale de la Protection de l'Environnement (GDOŚ) | Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska
grâce à qqch. | dzięki czemuś
immense | ogromny
soutien (m.) | wsparcie
donateur (m.) | darczyńca
communauté (f.) | społeczność

2 **obtenir tous les accords (m.pl.) formels** | uzyskać wszystkie formalne zgody
en seulement X jours (m.pl.) | w zaledwie X dni
femelle (f.) | samica
ainsi que | jak również
capturé, ~e | *tu:* odłowiony
près de X | blisko X
dans les semaines (f.pl.) qui ont suivi | w kolejnych tygodniach
site (m.) | miejsca, lokalizacja
rejoindre qqn | dołączyć do kogoś
mâle (m.) | samiec
en plein hiver (m.) | w środku zimy
dans un acte de désespoir | w akcie desperacji
sauter | *tu:* wskoczyć
genoux (m.pl.) | kolana
c'était une course contre la montre | to był wyścig z czasem
capturer l'animal (m.) | odłowić zwierzę
sort (m.) | los
engagement (m.) | zaangażowanie
une quinzaine de | blisko siedemdziesiąt
accueillir qqn | przyjąć kogoś
dans les environs (m.pl.) de X | w okolicach X
aujourd'hui | dziś, obecnie
s'occuper de qqch./qqn | zajmować się czymś/kimś
entretien (m.) | utrzymanie
engendrer qqch. | wiązać się z czymś
coûts (m.pl.) énormes | ogromne koszty
chaque jour (m.) | każdego dnia
jusqu'à un quart de leur poids (m.) corporel | nawet jedną czwartą swojej masy ciały
représenter | stanowić

3 **nourriture (f.)** | pożywienie
à cela s'ajoute | do tego dochodzi
fourniture (f.) d'eau propre | zapewnienie czystej wody
chauffage (m.) | ogrzewanie
éclairage (m.) | oświetlenie
soins (m.pl.) vétérinaires | opieka weterynaryjna
immédiatement | od razu
non seulement X mais aussi Y | nie tylko X, ale też Y
bâtir qqch. | zbudować coś
assurer qqch. | zapewnić coś
soins (m.pl.) quotidiens | codzienna opieka
élargir qqch. | poszerzyć coś
vite | szybko
combiner qqch. avec qqch. | połączyć coś z czymś
donner un foyer à qqn | dać komuś dom
veiller sur qqch. | troszczyć się o coś
milieux (m.pl.) | środowiska
originaire de X | pochodzący z X

eprasa.pl 43238c5f3b

pour l'élevage, principalement pour l'industrie de la fourrure. Dans les années 70 et 80, la Pologne était une puissance mondiale dans ce domaine, produisant des millions de peaux par an.

Le ragondin mesure entre 50 et 70 cm de long (plus la queue) et son poids peut atteindre 10 kg. Il possède des incisives orange caractéristiques. C'est un animal semi-aquatique : il nage et plonge à merveille, pouvant rester sous l'eau plusieurs minutes. Ses pattes arrière sont palmées. Dans la nature, il se nourrit de végétation — herbes et rhizomes ; dans notre refuge, il mange des légumes, des fruits, des branches d'arbres et, en hiver, des flocons d'avoine pour un apport calorique supplémentaire.

Les ragondins sont à la fois grégaires et territoriaux. Ils savent jouer — ils organisent des luttes et des courses-poursuites, et un individu dominant émerge souvent au sein des groupes de mâles. Ils ont une vue assez faible, mais une ouïe et un odorat excellents, ce qui leur permet de reconnaître les gens à leur voix. Quand j'entre et que je commence à parler, les museaux des animaux curieux pointent immédiatement hors de leurs abris.

Dans l'écosystème, les ragondins ne représentent pas une menace directe pour les autres animaux car ils sont herbivores. Cependant, les grands groupes peuvent dévorer la végétation côtière, affaiblir la biodiversité et déstabiliser les berges des rivières en creusant des terriers complexes.

4 élevage (m.) | hodowla
principalement | głównie
industrie (f.) de la fourrure | przemysł futrzarski
puissance (f.) mondiale | potęga światowa
peau (f.) | *tu:* skóra zwierzęca
par an (m.) | rocznie
mesurer | mierzyć
queue (f.) | ogon
atteindre X kg | osiągać X kg
incisives (f.pl) orange | pomarańczowe siekacze
animal (m.) semi-aquatique | zwierzę wodno-lądowe
nager | pływać
plonger | nurkować
à merveille | świetnie, fenomenalnie
ses pattes (f.pl.) arrière sont palmées | jego tylne łapy mają błony pławne
se nourrir de végétation (f.) | żywić się roślinnością
herbes (f.pl.) | trawy
rhizomes (m.pl.) | kłącza
refuge (m.) | azyl, schronienie
légumes (m.pl.) | warzywa
fruits (m.pl.) | owoce
branches (f.pl.) d'arbres | gałązki drzew
flocons (m.pl.) d'avoine | płatki owsiane
apport (m.) calorique | spożycie kalorii
supplémentaire | dodatkowy
à la fois | jednocześnie
grégaire | stadny
territoriaux | terytorialne
luttes (f.pl.) | zapasy
courses-poursuites (f.pl.) | gonitwy
émerger | wyłaniać się
au sein de | wśród
vue (f.) | wzrok
assez | dość
faible | słaby
ouïe (f.) | węch
odorat (m.) | zapach
reconnaître les gens (m.pl.) à leur voix | rozpoznawać ludzi po głosie
museau (m.) | pyszczek
curieu/x, ~se | zaciekawiony
pointer | *tu:* wychylać
hors de qqch. | na zewnątrz czegoś
abris (m.) | schronienie, *tu:* domek
menace (f.) | zagrożenie
direct, ~e | bezpośredni
herbivore | roślinożerny
cependant | jednakże

5 dévorer qqch. | pożerać, wyjadać coś
végétation (f.) côtière | roślinność przybrzeżna
affaiblir qqch. | osłabiać coś
berges (f.pl.) des rivières | brzegi rzek
en creusant | kopiąc
terriers (m.pl.) complexes | rozbudowane nory

4 5

eprasa.pl 43238c5f3b

C'est pour cette raison qu'ils ont été classés comme espèce exotique envahissante au sein de l'Union européenne.

FP : Le ragondin est-il considéré comme une espèce exotique envahissante (EEE) en Pologne ?

Nutriowisko : Oui. Comme la Pologne fait partie de l'Union européenne, les réglementations communautaires concernant le ragondin s'y appliquent. Cette espèce a été reconnue comme envahissante au niveau de toute l'Union. De plus, étant donné que les populations de ragondins en Pologne sont relativement peu nombreuses et instables, l'espèce a été classée comme nécessitant une élimination immédiate — non pas tant en raison d'une « nuisibilité exceptionnelle », mais parce qu'il existe une chance réelle de l'éliminer complètement de l'environnement naturel.

En pratique, il existe deux voies d'élimination : la mise à mort (par exemple, par abattage ou euthanasie) ou la capture et l'isolation dans un centre spécialisé. Nous promouvons cette seconde voie — une élimination sans mise à mort : la capture et la garantie de soins aux animaux jusqu'à leur mort naturelle.

FP : Est-il possible de détenir un ragondin chez soi ? Par exemple, si l'on possède un terrain verdoyant à côté de sa maison ?

Nutriowisko : Oui et non. Le ragondin est une espèce envahissante et est donc soumis à des réglementations strictes. La possibilité de détenir un ragondin dépend de l'obtention d'une autorisation appropriée. L'installation doit être extrêmement bien sécurisée : de manière à ce que le ragondin ne puisse pas s'échapper dans la nature et qu'aucune reproduction ne puisse avoir lieu. Des mesures sont exigées, notamment une isolation par le bas, les côtés et le haut, ainsi que des sas de sécurité (doubles portes).

Les animaux doivent être identifiés et castrés. Il ne s'agit pas d'un élevage, mais d'un lieu où les individus peuvent finir leurs jours, sans jamais pouvoir retourner dans l'environnement naturel. Les ragondins ne quittent l'installation que pour être transportés vers une clinique vétérinaire.

FP : Où trouve-t-on généralement les ragondins ? Dans quelles régions de Pologne sont-ils présents ?

Nutriowisko : On les trouve le plus souvent en ville. D'abord parce qu'ils y sont bien visibles, et ensuite parce qu'ils y sont parfois nourris, ce qui leur permet de survivre à l'hiver et favorise leur multiplication. Comme ce sont des animaux semi-aquatiques, on les rencontre près des rivières et des étangs. En Pologne, le plus grand nombre de cas a été recensé notamment en Silésie, dans la région de Rybnik, mais aussi dans d'autres parties du pays. Le succès de la survie du ragondin dépend en grande partie du facteur humain.

FP : Êtes-vous le seul centre de ce type en Pologne ?

Nutriowisko : Le Nutriowisko est le seul centre en Pologne à se consacrer exclusivement aux ragondins. Outre notre établissement, il existe quelques refuges multi espèces qui s'occupent de divers animaux, y compris des ragondins. Chez nous, dès le début, tout a été conçu spécifiquement pour répondre aux besoins de cette seule espèce.

FP : À quelle fréquence recevez-vous de nouveaux animaux et de quelle manière arrivent-ils chez vous ?

Nutriowisko : Les animaux arrivent à la suite de nos propres captures dans la nature, ou bien nous les recevons d'autres personnes ou institutions qui les ont capturés ou pris en charge suite à une intervention. En 2025, nous avons accueilli près de 70 nouveaux animaux. Nous savons que cette année, au moins quelques-uns attendent encore d'être sauvés. Si nous ne leur trouvons pas de place, la mort les attend.

6 **c'est pour cette raison que** | z tego względu
espèce (f.) exotique envahissante | inwazyjny gatunek obcy
faire partie de qqch. | być częścią czegoś
réglementations (f.pl.) communautaires | przepisy wspólnotowe (unijne)
concernant qqch. | dotyczący czegoś
au niveau de qqch. | na poziomie czegoś
étant donné que | biorąc pod uwagę
immédiat, ~e | natychmiastowy
nuisibilité (f.) exceptionnelle | wyjątkowa szkodliwość
environnement (m.) naturel | środowisko naturalne
en pratique (f.) | w praktyce
voie (f.) d'élimination | droga eliminacji
mise (f.) à mort | uśmiercenie
capture (f.) | *tu:* odłów
promouvoir qqch. | promować coś
mort (f.) naturelle | naturalna śmierć
détenir un ragondin chez soi | trzymać nutrię w domu
terrain (m.) verdoyant | teren zielony
à côté de qqch. | obok
maison (f.) | dom

7 **strict, ~e** | ścisły, surowy
dépendre de qqch. | zależeć od czegoś
obtention (f.) d'une autorisation appropriée | uzyskanie stosownej zgody
bien sécurisé, ~e | dobrze zabezpieczony
de manière à ce que | tak, by
s'échapper dans la nature | wydostać się do środowiska
reproduction (f.) | rozmnażanie
avoir lieu | mieć miejsce
isolation (f.) par le bas, les côtés et le haut | izolacja od dołu, boków i góry
sas (m.pl.) de sécurité | śluzy bezpieczeństwa
il ne s'agit pas de | to nie tylko, nie chodzi o
finir ses jours (m.pl.) | dożyć swoich dni
clinique (f.) vétérinaire | klinika weterynaryjna
le plus souvent | najczęściej
visible | widoczny
parfois | czasem
survivre | przetrwać
favoriser qqch. | sprzyjać czemuś
multiplication (f.) | rozmnażanie

8 **rivière (f.)** | rzeka
étang (m.) | staw
recenser qqch. | odnotować coś
en grande partie (f.) | w dużej mierze
facteur (m.) humain | czynnik ludzki
outre | oprócz
établissement (m.) | placówka
divers | różne
y compris | w tym
dès le début | od początku
répondre aux besoins (m.pl.) de qqn | sprostać czyimś potrzebom
à quelle fréquence (f.) | jak często
de quelle manière (f.) | w jaki sposób
à la suite de qqch. | w wyniku czegoś
propre | *tu:* własny
prendre qqch./qqn en charge | przyjąć coś/kogoś
au moins | przynajmniej
quelques-uns | *tu:* kilka (z nich)
attendre | czekać

eprasa.pl 43238c5f3b

FP : Comment peut-on soutenir vos activités ?

Nutriowisko : Il existe de nombreuses façons de nous aider. La plus simple est le soutien financier – via un virement PayPal : paypal.me/fundacjalapailas (e-mail : fundacjalapailas@gmail.com). Nous vous encourageons également à suivre notre profil NUTRIOWISKO sur Facebook, sur lequel nous postons régulièrement des informations au sujet de nos actions, sur ce dont nous avons besoin et comment il est possible de nous soutenir. Sur notre site nutriowisko.pl, vous trouverez une petite boutique proposant des sacs avec des graphismes originaux, des mugs avec notre logo ainsi qu'un e-book de contes thérapeutiques inspirés par les histoires de nos pensionnaires.

Nous acceptons aussi les dons en nature (légumes, flocons d'avoine, outils électriques, matériaux de construction) et nous recherchons des bénévoles pour nous seconder dans certaines de nos tâches (travaux de nettoyage, de construction, transport, mais aussi aide à la promotion). Il est également très important de parler de Nutriowisko et de partager nos informations. Une collaboration sous forme de mécénat ou de parrainage est également possible.

FP : Auriez-vous un message final à transmettre à nos lecteurs ?

Nutriowisko : Nous aimerions attirer l'attention sur la manière dont nous percevons les espèces exotiques envahissantes. Les ragondins ne sont pas arrivés ici tout seuls – l'homme les a importés, puis les a abandonnés ou n'a pas su gérer les élevages. Si nous parlons donc d'un problème, il est essentiel de se souvenir de la responsabilité humaine

Notre mission est de retirer les ragondins de l'environnement — car ils peuvent être nuisibles — mais nous le faisons avec respect pour leur vie : par la capture et en leur offrant un lieu de vie sécurisé, et non par la mise à mort. Nous sommes également convaincus que l'observation de ces animaux enseigne l'empathie et la responsabilité.

Nutriowisko et la Fondation « Łapa i Las » (Patte et Forêt) ne vivent que de dons et de soutiens privés. Chaque paiement, chaque partage et chaque mot d'encouragement ont une réelle importance. Nous ne recevons aucun fonds public. •

ragondin (m.) | nutria

9 **soutenir qqch.** | wspierać coś
soutien (m.) financier | wsparcie finansowe
encourager qqn à faire qqch. | zachęcać kogoś do zrobienia czegoś
suivre qqch. | śledzić coś
régulièrement | regularnie
boutique (f.) | sklep
sac (m.) | torba
mug (m.) | kubek
contes (m.pl.) thérapeutiques | bajki terapeutyczne
pensionnaire (m./f.) | mieszkaniec
dons (m.pl.) en nature | darowizny rzeczowe
outils (m.pl.) électriques | elektronarzędzia
bénévole (m./f.) | wolontariusz

9

seconder qqn | pomagać komuś
tâche (f.) | zadanie
travaux (m.pl.) de nettoyage | prace porządkowe
partager qqch. | dzielić się czymś, udostępniać coś
collaboration (f.) sous forme de mécénat ou de parrainage | współpraca sponsorska
transmettre qqch. | przekazać coś
attirer l'attention (f.) sur qqch. | zwrócić uwagę na coś
10 **gérer qqch.** | zajmować się czymś, zarządzać czymś
il est essentiel de | ważne jest, aby
se souvenir de qqch. | pamiętać o czymś
responsabilité (f.) humaine | ludzka odpowiedzialność

10

retirer les ragondins (m.pl.) de l'environnement | usuwać nutrie ze środowiska
nuisible | szkodliwy
avec respect (m.) | z szacunkiem
11 **enseigner qqch.** | uczyć czegoś
empathie (f.) | empatia
responsabilité (f.) | odpowiedzialność
soutiens (m.pl.) privés | wsparcie prywatne
paiement (m.) | wpłata
mot (m.) d'encouragement | słowo wsparcia, dobre słowo
réel, ~le | realny
importance (f.) | znaczenie
fonds (m.) public | pieniądze publiczne

11

eprasa.pl 43238c5f3b

Une monnaie sauvage : des déchets transformés en tokens à Marseille

par Krzysztof Przeździecki

Et si une simple bouteille en plastique trouvée sur une plage pouvait se transformer en café ou en bière ? À Marseille, une initiative originale appelée « monnaie sauvage » propose justement de donner une nouvelle valeur aux déchets. Les plastiques collectés dans la ville ou au bord de la mer sont recyclés et transformés en tokens uniques, que les habitants peuvent ensuite utiliser dans des commerces partenaires. À la fois écologique, sociale et symbolique, cette initiative illustre concrètement les principes de l'économie circulaire et du mouvement zéro déchet.

monnaie (f.) sauvage | dzika waluta
déchets (m.pl.) | odpady
transformé, ~e en qqch. | przekształcony w coś
token (m.) | token
bouteille (f.) en plastique | plastikowa butelka
se transformer en qqch. | zmieniać się w coś
bière (f.) | piwo
justement | właśnie
donner une nouvelle valeur à qqch. | nadawać czemuś nową wartość
collecté, ~e | zebrany
au bord de la mer | nad brzegiem morza
unique | unikatowy
habitants (m.pl.) | mieszkańcy
ensuite | następnie
utiliser qqch. | używać czegoś
commerce (m.) partenaire | partnerski punkt sprzedaży
à la fois | jednocześnie
principe (m.) | zasada
économie (f.) circulaire | gospodarka o obiegu zamkniętym
mouvement (m.) zéro déchet | ruch zero waste

POBIERZ NAGRANIA MP3
KOD DOSTĘPU: g6ks
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE francais.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

eprasa.pl 43238c5f3b

Des tokens uniques fabriqués à partir de plastique recyclé

Les tokens de la monnaie sauvage ne ressemblent pas à des pièces ordinaires. Ils sont fabriqués à partir de plastique recyclé – notamment des bouteilles, des bouchons ou d'autres fragments d'emballages récupérés lors d'opérations de nettoyage. Le plastique est trié, fondu puis moulé pour produire des jetons colorés et durables.
Chaque token possède un caractère unique. Les variations de couleur et de texture dépendent du mélange de plastiques recyclés utilisé lors de la fabrication. Les créateurs vont plus loin dans l'originalité : certains tokens portent des gravures représentant la Méditerranée, des vagues, ou d'autres motifs marins. Leur forme rappelle souvent celle des jetons de jeux de société, et chaque pièce présente des couleurs uniques et éclatantes qui la rendent immédiatement reconnaissable et presque « collectionnable ». Au-delà de leur fonction pratique, ces tokens deviennent ainsi des objets design, originaux et symboliques, qui racontent l'histoire de la transformation d'un déchet en ressource précieuse.

Une monnaie utilisable dans les commerces partenaires

Le principe de la monnaie sauvage est simple : les citoyens qui participent à la collecte des déchets ou aux actions de nettoyage reçoivent des tokens en récompense.
Ces jetons peuvent ensuite être utilisés dans plusieurs commerces partenaires de la ville. Dans certains cafés, bars ou épiceries, ils permettent par exemple d'obtenir un café, une bière, un fromage ou une réduction sur un produit. Ainsi, les tokens circulent dans l'économie locale comme une petite monnaie alternative. Ils relient directement les habitants, les associations et les commerçants autour d'une même initiative écologique.

Encourager l'économie circulaire

Au-delà de la récompense symbolique, la monnaie sauvage vise à encourager le développement d'une véritable économie

bouchon (m.) | korek, nakrętka

1 **fabriqué, ~e à partir de qqch.** | produkowany z czegoś
ressembler à qqch. | przypominać coś
pièce (f.) ordinaire | zwyczajna moneta
notamment | w szczególności
bouchon (m.) | korek
emballages (m.pl.) récupérés | opakowania pochodzące z recyklingu
opération (f.) de nettoyage | akcja sprzątania
trié, ~e | segregowany
fondu, ~e | topiony
moulé, ~e | formowany
jeton (m.) | żeton
coloré, ~e | kolorowy
durable | trwały
chaque | każdy
posséder qqch. | posiadać
caractère (m.) | charakter
texture (f.) | konsystencja
dépendre de qqch. | zależeć od czegoś
mélange (m.) | połączenie, mieszanka
lors de la fabrication | w trakcie produkcji
aller plus loin | iść jeszcze dalej
porter qqch. | *tu:* mieć na sobie
gravure (f.) | grawer
Méditerranée (f.) | Morze Śródziemne
vague (f.) | fala
marin, ~e | morski
rappeler qqch. | przypominać coś
jeux (m.pl.) de société | gry planszowe
éclatant, ~e | widoczny
immédiatement | od razu
reconnaissable | rozpoznawalny
presque | prawie
collectionnable | kolekcjonerski
au-delà de | oprócz
devenir | stać się
ainsi | w ten sposób
raconter l'histoire (f.) de qqch. | opowiadać historię czegoś
ressource (f.) précieuse | cenny zasób
utilisable | nadający się do użytku
citoyens (m.pl.) | obywatele
participer à qqch. | brać w czymś udział
collecte (f.) des déchets | zbieranie odpadów
nettoyage (m.) | sprzątanie
recevoir qqch. en récompense | otrzymać coś w nagrodę
plusieurs | kilka
épicerie (f.) | sklep spożywczy
obtenir qqch. | dostać coś
fromage (m.) | ser
réduction (f.) sur un produit | zniżka na produkt
circuler | być w obiegu
relier | łączyć
association (f.) | stowarzyszenie
commerçant (m.) | handlowiec
autour de qqch. | wokół czegoś
encourager qqch. | wspierać coś
viser à faire qqch. | mieć na celu zrobienie czegoś
véritable | prawdziwy

eprasa.pl 43238c5f3b

circulaire. Le projet cherche à montrer que les déchets peuvent redevenir des ressources et participer à un nouveau cycle de production.Cette logique s'inscrit dans la philosophie du zéro déchet, qui encourage la réduction, la réutilisation et le recyclage des matériaux. En transformant le plastique en tokens, l'initiative rend visible ce processus de transformation et sensibilise les citoyens à la valeur des matériaux recyclés. Dans une ville maritime comme Marseille, cet enjeu est particulièrement important. Chaque année, des quantités importantes de plastique se retrouvent dans la mer Méditerranée, ce qui menace les écosystèmes marins et la biodiversité.

Les actions de collecte organisées par des associations et des bénévoles permettent de retirer des centaines de kilos de déchets des plages et du littoral. Une partie de ces déchets peut ensuite être recyclée et réintroduite dans l'économie locale sous forme de tokens.

Une vitrine écologique et marketing pour la ville

La monnaie sauvage est aussi devenue un outil de communication pour la ville et pour les acteurs locaux engagés dans la transition écologique.

Pour les commerçants partenaires, accepter ces tokens est une manière de montrer leur engagement environnemental et d'attirer une clientèle sensible aux questions écologiques.

Pour la ville de Marseille, cette initiative représente également une véritable vitrine marketing. Elle montre qu'une grande ville portuaire peut développer des solutions créatives pour lutter contre la pollution plastique tout en mobilisant les habitants.

Ainsi, un simple jeton fabriqué à partir de plastique recyclé raconte une histoire plus large : celle d'une ville qui transforme ses déchets en ressources et qui construit, pas à pas, une économie plus circulaire. •

2 **chercher à montrer que** | mieć na celu pokazanie, że
redevenir | stać się na nowo
cycle (m.) de production | cykl produkcyjny
s'inscrire dans qqch. | wpisywać się w coś
rendre visible qqch. | sprawiać, że coś staje się widoczne
sensibiliser qqn à qqch. | uwrażliwiać kogoś na coś
enjeu (m.) | *tu:* kwestia
particulièrement | szczególnie
important, ~e | ważny
chaque année (f.) | każdego roku
quantités (f.pl.) importantes | ogromne ilości
se retrouver | znajdować się
menacer qqch. | zagrażać czemuś
3 **bénévole (m.)** | wolontariusz
retirer qqch. | usuwać coś
centaines (f.pl.) | setki
littoral (m.) | linia brzegowa
réintroduit, ~e | ponownie wprowadzony
sous forme de X | w formie X
vitrine (f.) marketing | wizytówka marketingowa
outil (m.) de communication | narzędzie komunikacji
engagé, ~e dans la transition écologique | zaangażowany w transformację ekologiczną
4 **manière (f.)** | sposób
engagement (m.) environnemental | zaangażowanie w środowisko
attirer qqn | przyciągnąć kogoś
clientèle (f.) | klienci
sensible à qqch. | wrażliwy na coś
question (f.) | *tu:* kwestia
représenter qqch. | stanowić coś

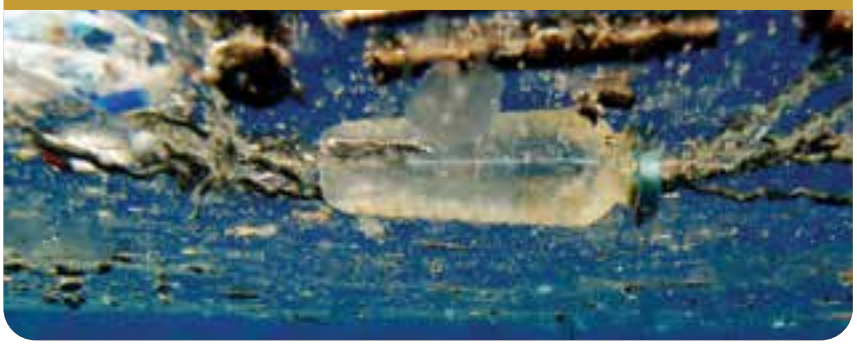
ville (f.) portuaire | miasto portowe
développer des solutions (f.pl.) | stworzyć rozwiązania
lutter contre qqch. | walczyć z czymś

tout en mobilisant les habitants (m.pl.) | angażując przy tym mieszkańców miasta
large | szeroki
pas à pas | krok po kroku

Plastique en Méditerranée en chiffres

- Chaque année, environ 230 000 tonnes de plastique se retrouvent dans la mer Méditerranée.
- Cela correspond à environ 164 millions de voitures particulières pesant chacune 1,4 tonne.
- En moyenne, cela représente près de 630 tonnes de plastique par jour qui finissent dans la mer.
- Le plastique représente environ 80–90 % de tous les déchets marins dans la région.
- Sans mesures ambitieuses, cette pollution pourrait presque doubler pour atteindre environ 500 000 tonnes par an d'ici à 2040.

en chiffres (m.pl.) | w liczbach
correspondre à X | odpowiadać X
voiture (f.) particulière | samochód osobowy
peser | ważyć
en moyenne | średnio
près de X | blisko X
par jour (m.) | dziennie
déchets (m.pl.) marins | odpady morskie
sans mesures (f.pl.) ambitieuses | bez ambitnych działań
presque | niemal, prawie
doubler | podwoić się
atteindre | sięgnąć
par an (m.) | rocznie
d'ici à X | do roku X



2 3 4

eprasa.pl 43238c5f3b

Nouvelle-Calédonie

par Frédéric Perrot

Ils avaient décidé ce voyage comme on décide de se redire « je t'aime » quand la vie quotidienne a mis de la poussière sur les gestes simples. Les Perrot, cinq silhouettes encore blanches d'hiver, sortirent de l'aéroport de Nouméa avec la sensation de débarquer sur une autre planète.

POBIERZ NAGRANIA MP3
KOD DOSTĘPU: góks
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE francais.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

dou/x, ~ce | łagodny, delikatny

voyage (m.) | podróż
se redire | powiedzieć sobie jeszcze raz
vie (f.) quotidienne | życie codzienne
poussière (f.) | kurz
gestes (m.pl.) simples | proste gesty
silhouette (f.) | sylwetka
aéroport (m.) | lotnisko
sensation (f.) | odczucie
débarquer sur une autre planète | wylądować na innej planecie

L'air portait un parfum salé et végétal, les voix autour d'eux avaient cette musique douce des îles, et pourtant Frédéric serrait son passeport français dans la poche de son short. « On est loin de la métropole, très loin, dit-il, mais on reste en France. » Agnieszka acheta quelques bouteilles d'eau et, à la caisse, découvrit des pièces colorées qu'elle n'avait jamais vues. « Le franc Pacifique », expliqua la caissière avec un sourire. Kuba, seize ans, fit tourner une pièce entre ses doigts comme un talisman. Sa sœur Iga, treize ans, observait chaque détail avec la précision d'une exploratrice. Jules, deux ans et neuf mois, battait des mains au moindre bruit. Les deux grands portaient dans leurs traits l'histoire de leur naissance : leur père biologique était tibétain, et Agnieszka, leur mère, leur avait transmis la douceur de ses racines polonaises. Frédéric, mari et père de cœur, les avait élevés comme ses propres enfants. Et Jules, le petit dernier, était le fruit de l'amour de Frédéric et Agnieszka, lien vivant et joyeux qui cimentait leur famille cousue de fils multiples, bigarrée, solide.

Ils commencèrent par Nouméa. Le centre culturel Tjibaou, avec ses immenses cases en bois élancées comme des voiles prêtes à s'envoler, les impressionna profondément. Le vent s'y engouffrait, sifflant doucement comme une respiration ancienne. Un médiateur leur expliqua que la coutume kanake commençait toujours par un geste : offrir une parole, un objet, une présence avant toute demande. Iga nota dans son carnet : « Ici, on dit qui l'on est avant de dire ce que l'on veut. » Kuba, songeur, pensa à son grand-père tibétain qu'il n'avait pas connu et se demanda si, là-bas aussi, on plaçait les gestes avant les mots. Le marché de Port Moselle, bruyant et coloré, fut leur premier choc sensoriel. Les odeurs de vanille, de café grillé, de poissons fraîchement pêchés s'y mélangeaient. Jules éternua bruyamment dans un bouquet de basilic, déclenchant un éclat de rire général. Frédéric expliqua aux enfants que la Nouvelle-Calédonie avait son propre président du gouvernement, ses institutions, sa monnaie, et qu'elle restait pourtant française. Le soir, sur l'Anse Vata, ils firent un pacte : « Pas d'écrans au coucher du soleil », dit Agnieszka. « Et chacun raconte son moment préféré de la journée », ajouta Frédéric. Kuba parla des cases, Iga du collier en coquillages qu'elle avait acheté, Jules désigna la mer et cria « l'eau ! », ce qui fit rire tout le monde.

Le lendemain, ils embarquèrent pour l'îlot Maître. L'eau y avait la transparence

1 **l'air (m.) portait un parfum salé et végétal** | w powietrzu unosił się słony i roślinny zapach
voix (f.pl.) | głosy
autour de qqch. | wokół czegoś
dou/x, ~ce | łagodny, delikatny
île (f.) | wyspa
pourtant | jednak
serrer qqch. | ściskać coś
poche (f.) | kieszeń
short (m.) | szorty
loin de X | daleko od X
métropole (f.) | *tu:* Francja kontynentalna
bouteille (f.) d'eau | butelka wody
caisse (f.) | kasa
pièces (f.pl.) colorées | kolorowe monety
franc (m.) Pacifique | Frank CFP (od Colonies Françaises du Pacifique – Francuskie Kolonie na Pacyfiku), waluta używana w Nowej Kaledonii
caissière (f.) | kasjerka
sourire (m.) | uśmiech
faire tourner qqch. | obrócić coś
doigts (m.pl.) | palce
détail (m.) | szczegół
exploratrice (f.) | badaczka
battre des mains (f.pl.) | klaskać w dłonie
au moindre bruit (m.) | na każdy najmniejszy dźwięk
traits (m.pl.) | cechy charakteru
naissance (f.) | narodziny
père (m.) biologique | biologiczny ojciec
tibétain (m.) | Tybetańczyk
douceur (f.) | łagodność, delikatność

2 **racines (f.pl.) polonaises** | polskie korzenie
les avait élevés comme ses propres enfants | wychował je jak swoje własne dzieci
derni/er, ~ère | ostatni
fruit (m.) de l'amour | owoc miłości
vivant, ~e | żywy
joyeu/x, ~se | radosny
cimenter qqch. | cementować coś
cousu, ~e de qqch. | szyty czymś
bigarré, ~e | wielobarwny
fil (m.) | nić
multiple | wieloraki
immense | ogromny
cases (f.pl.) en bois | *tu:* pawilony inspirowane tradycyjnymi drewnianymi chatami
élancé, ~e | *tu:* wzbijający się
comme des voiles (f.pl.) prêtes à s'envoler | niczym żagle gotowe unieść się na wietrze
impressionner qqn | imponować komuś
profondément | głęboko
vent (m.) | wiatr
engouffrer | wpadać w coś
siffler | gwizdać
doucement | łagodnie
respiration (f.) | oddech
expliquer que | wyjaśniać, że
coutume (f.) kanake | zwyczaj Kanaków (rdzenni mieszkańcy Nowej Kaledonii)
parole (f.) | słowo
demande (f.) | prośba
carnet (m.) | notes
Ici, on dit qui l'on est avant de dire ce que l'on veut | Tutaj najpierw mówi się, kim się jest, a dopiero potem, czego się chce.
songeur | zamyślony
penser à qqn | pomyśleć o kimś

3 **là-bas** | tam
aussi | też
mots (m.pl.) | słowa
bruyant, ~e | głośny
sensoriel, ~le | sensoryczny
odeur (f.) | zapach
poissons (m.pl.) fraîchement pêchés | świeżo złowione ryby
mélanger | mieszać się
éternuer | kichać
bruyamment | głośno
bouquet (m.) de basilic | bukiet bazylii
déclenchant un éclat de rire | wywołując wybuch śmiechu
propre | *tu:* własny
monnaie (f.) | waluta
pas d'écrans (m.pl.) au coucher du soleil | zakaz patrzenia w ekran przy zachodzie słońca
chacun, ~e | każdy
raconter son moment préféré de la journée | opowiedzieć o swoim najlepszym momencie minionego dnia
collier (m.) en coquillages | naszyjnik z muszli
ce qui fit rire tout le monde | co wszystkich rozśmieszyło
le lendemain | nazajutrz
embarquer pour X | wsiąść na statek w kierunku X
transparence (f.) | przejrzystość

eprasa.pl 43238c5f3b

d'un cristal vivant. Jules, installé dans une bouée, agitait ses mains en répétant « poisson, poisson », et, à chaque fois, des bancs argentés semblaient répondre. Iga, un peu anxieuse au début, finit par rire aux éclats en voyant passer une raie pastenague. Frédéric, masque vissé sur le visage, montrait les coraux à Kuba, fasciné par les nuances de bleu. Plus tard, ils se rendirent au phare Amédée. L'escalier métallique grinçait sous leurs pas. Jules, sur l'épaule de son père, comptait à sa manière : « un, deux, beaucoup ! » En haut, l'horizon s'ouvrit sans fin, et tous restèrent silencieux, écrasés par la beauté. « On est petits et pourtant ça suffit », dit Iga. « On est ensemble et c'est assez », répondit Agnieszka. Ils pique-niquèrent sur le sable chaud. Kuba improvisa un terrain de foot avec deux tongs, Iga dessinait des soleils avec un bâton, et Jules lançait du sable sur les jambes de son frère en riant aux éclats. Le sud les attira ensuite. Dans le parc de la Rivière Bleue, ils enfourchèrent des VTT. Frédéric avait installé un siège pour Jules, qui commentait le monde en nommant chaque arbre, chaque oiseau, chaque rocher. Ils croisèrent un cagou, oiseau emblématique, qui trottinait tranquillement, indifférent à leur présence. À la passerelle suspendue, Iga serra fort la main de son frère. « J'ai peur », avoua-t-elle. « Moi aussi », répondit Kuba, mais tous deux traversèrent. Ils longèrent ensuite le lac de Yaté, vaste et calme comme un miroir. Aux chutes de la Madeleine, Iga entra dans l'eau glacée, ressortit en criant puis revint se jeter dans les bras de sa mère. Dans la baie de Prony, ils virent passer l'ombre mystérieuse d'un dugong. « Une apparition », murmura Kuba. Aux sources chaudes, Jules éclaboussait tout le monde, ravi de sa propre force. Au cap

4 cristal (m.) | kryształ
vivant, ~e | żywy
bouée (f.) | koło ratunkowe
à chaque fois | za każdym razem
banc (m.) | ławka
argenté, ~e | srebrny
sembler | wydawać się
anxieu/x, ~se | niespokojny
au début | na początku
rire aux éclats (m.pl.) | pękać ze śmiechu
raie (f.) pastenague | płaszczka

4

masque vissé sur le visage | z przylegającą do twarzy maską
coraux (m.pl.) | rafy koralowe
nuances (f.pl.) de bleu | odcienie niebieskiego
plus tard | później
phare (m.) | latarnia morska
l'escalier métallique grinçait sous leurs pas | metalowe schody skrzypiały pod ich stopami
épaule (f.) | ramię
compter à sa manière | liczyć po swojemu/na swój sposób
en haut | wysoko
sans fin (f.) | bez końca
silencieu/x, ~se | cichy, milczący
écrasé, ~e par la beauté | oszołomiony pięknem
ça suffit | wystarczy
ensemble | razem
c'est assez | to wystarczające
sable (m.) | piasek
chaud, ~e | ciepły
terrain (m.) de foot | boisko do piłki nożnej
tongs (f.pl.) | japonki
dessiner qqch. | rysować coś
soleil (m.) | słońce
bâton (m.) | patyk
lancer de sable | rzucać piaskiem
jambe (f.) | noga
enfourcher des VTT (m.pl.) | wsiąść na rowery górskie
siège (m.) | siodełko
nommer qqch. | nazywać coś
arbre (m.) | drzewo
oiseau (m.) | ptak
rocher (m.) | skała
cagou (m.) | kagu (gatunek ptaka zamieszkującego Nową Kaledonię)
emblématique | symboliczny
trottiner | dreptać
tranquillement | spokojnie
indifférent, ~e à qqch. | obojętny na coś
présence (f.) | obecność
passerelle (f.) | kładka
suspendu, ~e | wiszący, zawieszony
serrer fort la main de qqn | ściskać mocno czyjąś rękę
j'ai peur | boję się
lac (m.) | jezioro
vaste | rozległy
calme | spokojny
miroir (m.) | lustro
chutes (f.pl.) | wodospady
glacé, ~e | lodowaty
baie (f.) | zatoka
ombre (f.) | cień
mystérieu/x, ~se | tajemniczy
dugong (m.) | diugoń (ssak morski)
murmurer | szeptać
éclabousser qqn | ochlapać kogoś
ravi, ~e de qqch. | zadowolony z czegoś
force (f.) | siła
cap (m.) | przylądek

eprasa.pl 43238c5f3b

N'Dua, le soir venu, ils s'allongèrent pour compter les étoiles. Jules s'endormit sur le ventre de sa mère, le sourire encore accroché aux lèvres.

À Bourail, ils explorèrent le domaine de Deva à vélo. Kuba chuta légèrement, s'écorcha le genou, et Agnieszka, amusée, le soigna comme quand il était petit. À Poé, ils firent du paddle par marée basse. Jules, assis entre les jambes de son père, scandait « ohé, ohé » comme un capitaine miniature. Une pluie tropicale s'abattit soudain. Ils coururent sous les filaos, trempés et hilares. Au marché de Farino, ils goûtèrent un miel sombre et un café parfumé. Au fort Teremba, ils parcoururent les couloirs chargés d'histoire coloniale. « Voyager, c'est aussi apprendre la douleur des autres », dit doucement Agnieszka.

À Sarraméa, dans le parc des Grandes Fougères, la pluie revint. Jules, calé dans le porte-bébé, ouvrait la bouche pour avaler les gouttes. Kuba protégea Iga d'un sac à dos, Frédéric déplia un poncho, et tous éclatèrent de rire, trempés et heureux. Ils déjeunèrent ensuite en tribu, découvrant le bougna cuit sous terre. Iga apprit à tresser une natte de pandanus, aidée par une femme qui guida ses gestes avec patience. Jules, lui, s'endormit sur les genoux de sa mère, la bouche tachée de taro.

La côte est fut une découverte. À Thio, les mines de nickel coloraient les montagnes d'un rouge éclatant. « Est-ce que la terre souffre ? » demanda Iga. Frédéric parla d'équilibre et de responsabilités. À Houaïlou, Kuba aida un vieil homme à porter une caisse de fruits. Celui-ci leur offrit des mangues sucrées. À Poindimié, ils assistèrent à une projection du festival Ânûû-rû Âboro. Iga demanda si filmer sa mère en train de cuisiner pouvait être un documentaire. « Filmez ce que vous aimez, toujours », répondit le réalisateur. Le soir, ils dormirent en tribu. On leur montra le geste de la coutume. Kuba s'initia à un instrument de bambou, trouvant un rythme grave. Iga ouvrit une noix de coco sous les rires. Le partage du bougna scella la rencontre. « Nous avons notre président, notre monnaie, nos coutumes », dit leur hôte, « mais la même lune nous éclaire. »

À Koné, un petit avion les emmena au-dessus du Cœur de Voh. L'image parfaite les saisit. Frédéric posa discrètement sa main sur la cuisse d'Agnieszka. À Tiébaghi, ils explorèrent le village minier abandonné. À Poingam, Jules poursuivit des crabes, vexé de perdre. Iga traça des lignes dans le sable pour lui dire que c'étaient des rails pour ses « trains de mer ».

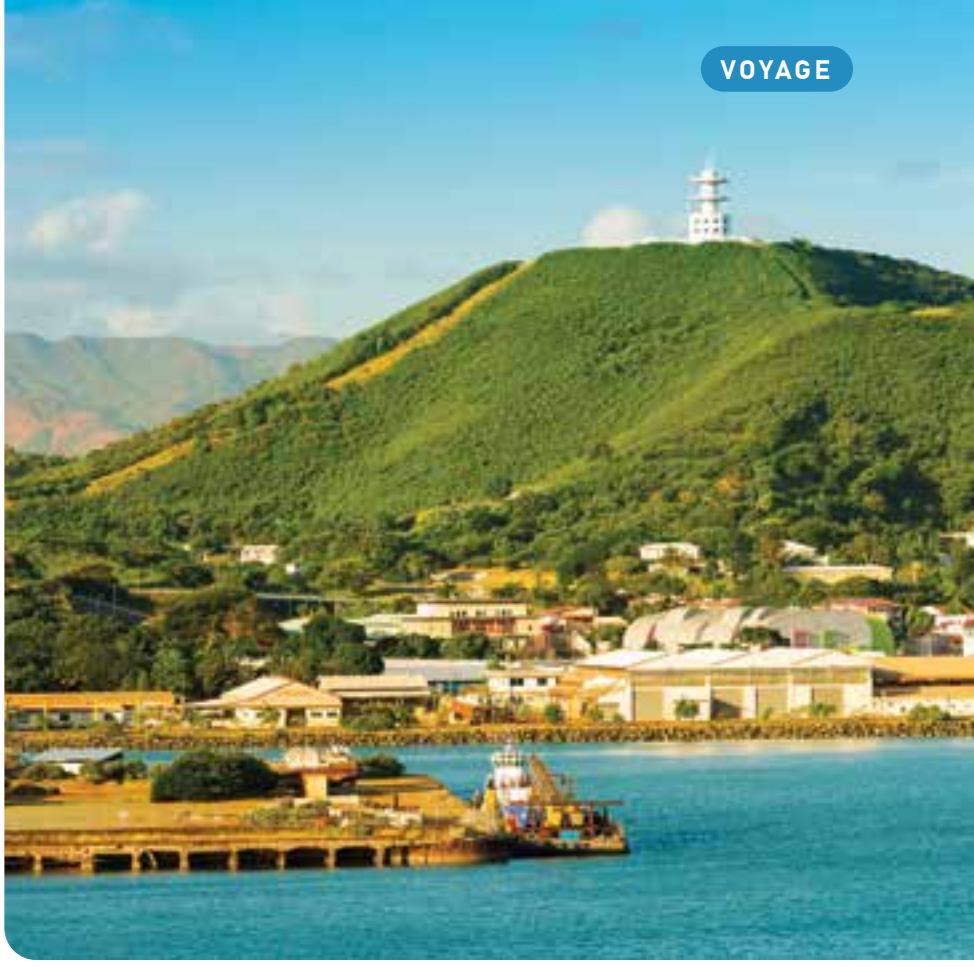
À Hienghène, ils naviguèrent en kayak. Jules applaudissait chaque héron qui s'envolait. Dans la grotte de Lindéralique, Kuba toucha la roche humide, ému. Au bac de la Ouaième, la barge grinçante les fit traverser lentement, comme suspendus hors du temps.

À Koumac, ils explorèrent une grotte scintillante. Jules l'appela « grotte aux étoiles ». À Poum, ils participèrent à une pêche traditionnelle. Aucun poisson ne

5 le soir venu | gdy nadszedł wieczór
s'allonger | położyć się
compter les étoiles (f.pl.) | liczyć gwiazdy
s'endormir | zasnąć
ventre (m.) | brzuch
le sourire (m.) encore accroché aux lèvres | z widocznym jeszcze na twarzy uśmiechem
à velo (m.) | na rowerze
légèrement | delikatnie, łagodnie
s'écorcher le genou | zedrzeć sobie kolano
soigner qqn | *tu:* zaopiekować się kimś
marée (f.) basse | odpływ
scander | skandować
pluie (f.) tropicale | deszcz tropikalny
s'abattre | *tu:* zerwać się
soudain | nagle
filao (m.) | rzewnia skrzypolistna
trempé, ~e | mokry, przemoczony
hilare | rozbawiony
miel (m.) sombre | ciemny miód
couloir (m.) | korytarz
chargé, ~e de qqch. | *tu:* przepełniony czymś
douceur (f.) | łagodność
autres | inni
calé, ~e dans le porte-bébé | włożony w nosidełko
avaler qqch. | połykać coś
goutte (f.) | kropla
sac (m.) à dos | plecak
déplier qqch. | rozłożyć coś
6 heureu/x, ~se | szczęśliwy
tribu (f.) | plemię
bougna (m.) | tradycyjna potrawa z rybą lub mięsem gotowana w liściach bananowca
tresser une natte de pandarus | splatać matę z liści pandarusa
avec patience (f.) | cierpliwie
la bouche tachée de taro | z buzią ubrudzoną taro
découverte (f.) | odkrycie
mine (f.) de nickel | kopalnia niklu
montagne (f.) | góra
rouge (m.) éclatant | intensywnie czerwony
terre (f.) | ziemia
souffrir | cierpieć
équilibre (m.) | równowaga
responsabilité (f.) | odpowiedzialność
vieil homme (m.) | starzec
porter qqch. | nieść coś
caisse (f.) de fruits | skrzynia z owocami
mangue (f.) sucrée | słodkie mango
assister à qqch. | uczestniczyć w czymś
en train de cuisiner | w trakcie gotowania
réalisateur (m.) | reżyser
coutume (f.) | obyczaj
s'initier à qqch. | zapoznawać się z czymś, stawiać pierwsze kroki w nauce czegoś
bambou (m.) | bambus
noix (f.) de coco | kokos
7 partage (m.) | dzielenie się
sceller la rencontre | zwieńczyć spotkanie
lune (f.) | księżyc
avion (m.) | samolot
au-dessus de qqch. | powyżej czegoś
parfait, ~e | idealny
discrètement | dyskretnie
cuisse (f.) | udo
village (m.) minier | wioska górnicza
abandonné, ~e | opuszczony
vexé, ~e | zdenerwowany
rails (m.pl.) | szyny
naviguer en kayak | płynąć kajakiem
applaudir | bić brawo
héron (m.) | czapla
humide | wilgotny
ému, ~e | wzruszony
barge (f.) grinçante | skrzypiąca barka
lentement | powoli
hors du temps | poza czasem, ponadczasowy
scintillant, ~e | migoczący, błyszczący
participer à qqch. | brać w czymś udział
pêche (f.) | rybołówstwo
aucun poisson (m.) ne fut pris | nie złapała się żadna ryba

5 6 7

eprasa.pl 43238c5f3b



fut pris, mais les rires valaient plus qu'un filet plein.
Ils quittèrent la Grande Terre pour les îles Loyauté. À Lifou, la baie de Jinek brillait de mille poissons. Un vieil homme leur apprit à protéger les coraux. Iga tressa une natte en pandanus qu'elle offrit à sa mère. À Ouvéa, la plage blanche s'étendait à l'infini. Kuba courut, s'arrêta, silencieux devant la beauté. Jules construisit son premier château de sable. À Maré, ils descendirent jusqu'à la grotte de Pethoen. Jules cria son prénom, l'écho le lui rendit, et il éclata de rire.
L'île des Pins fut le bouquet final. Dans la piscine naturelle d'Oro, Iga flotta, bras ouverts, les yeux fermés. Kuba nagea plus loin et revint sûr de lui. Jules poussait des « oh ! » ronds à chaque poisson. En pirogue sur la baie d'Upi, la voile glissait sans bruit. Frédéric murmura à Agnieszka : « On n'a pas fini de commencer. » Ils montèrent le Pic N'ga. Frédéric porta Jules sur les derniers mètres. En haut, la vue les fit se taire longtemps.
De retour à Nouméa, ils visitèrent l'aquarium des lagons pour Jules, qui réclamait « poissons maison ». Agnieszka acheta un porte-monnaie pour y glisser une pièce de 100 francs CFP. « Pour se souvenir que la distance a des visages », dit-elle. Le dernier soir, au restaurant, chacun avoua ses agacements et ses joies. Frédéric leva son verre : « On ramène la coutume à la maison. » Agnieszka posa sa tête sur son épaule. Kuba sourit sans ironie. Iga regarda son frère avec tendresse. Jules déclara : « Moi, je veux encore l'eau demain. » Et tout le monde éclata de rire.
Dans l'avion, la métropole n'était plus lointaine, juste différente. Kuba relut ses notes et écrivit « gratitude » et « patience ». Iga pensa aux danses de tribu, aux gousses de vanille. Frédéric ferma les yeux, revit le Cœur de Voh. Agnieszka serra la main de Jules, qui rêvait tout haut du « poisson à lunettes ». Tous savaient qu'ils rapportaient plus que des photos : une boule de chaleur qu'on appelle bonheur, et qui avait pris la forme d'un archipel. Quand la lumière d'atterrissage s'alluma, ils se promirent de garder ce qu'ils avaient trouvé : la preuve qu'on peut être plusieurs choses à la fois, français et océanique, tibétain et polonais, métropolitain et calédonien de cœur et que c'est dans cet entre-deux que grandissent les amours qui durent. •

8 les rires (m.pl.) valaient plus qu'un filet plein | śmiech liczył się bardziej niż sieć pełna ryb
quitter qqch. | opuszczać coś
briller | świecić się, mienić się
protéger qqch. | chronić coś
s'étendre à l'infini | rozciągać się w nieskończoność
château (m.) de sable | zamek z piasku
prénom (m.) | imię
bras (m.pl.) ouverts | z otwartymi ramionami
pirogue (f.) | piroga (w Nowej Kaledonii to tradycyjna, długa łódź z białym żaglem)
glisser | ślizgać się
sans bruit (m.) | bezszelestnie
vue (f.) | widok
se taire | milknąć
longtemps | długo
de retour (m.) | z powrotem
réclamer qqch. | upominać się o coś
porte-monnaie (m.) | portmonetka
avouer qqch. | przyznać coś
agacement (m.) | zdenerwowanie
joie (f.) | radość
On ramène la coutume à la maison | *dosł.* przywozimy zwyczaj do domu (w nawiązaniu do utworu Ramenez la coupe à la maison (Przywieźcie puchar do ojczyzny), który zyskał ogromną popularność we Francji po zwycięstwie Francji w Mistrzostwach Świata w Piłce Nożnej w 2018 roku
avec tendresse (f.) | czule
9 demain | jutro
lointain, ~e | odległy
gratitude (f.) | wdzięczność
patience (f.) | cierpliwość
gousse (f.) de vanille | laska wanilii
rêver de qqch. | marzyć o czymś
rapporter qqch. | przywieźć coś
10 boule (f.) | kula
chaleur (f.) | ciepło
bonheur (m.) | szczęście
atterrissage (m.) | lądowanie
s'allumer | zaświecić się
garder qqch. | zatrzymać coś
preuve (f.) | dowód
plusieurs | kilka
à la fois | jednocześnie
entre-deux (m.) | coś pomiędzy
grandir | wyrastać
durer | trwać

8 9 10

eprasa.pl 43238c5f3b

Comment préparer des châtaignes grillées à la provençale : tout ce dont vous avez besoin

par Krzysztof Przeździecki

Les châtaignes grillées sont une spécialité traditionnelle que l'on retrouve souvent dans les marchés et fêtes de Provence, surtout à l'automne et en hiver. Leur saveur douce et légèrement sucrée, associée aux herbes et aux épices provençales, en fait une gourmandise incontournable pour les amateurs de cuisine locale. Préparer des châtaignes grillées à la maison est assez simple, mais pour obtenir un résultat savoureux, il est important de bien se préparer et de rassembler tous les ingrédients et accessoires nécessaires, hormis les châtaignes elles-mêmes et la poêle, que vous possédez déjà.

châtaignes (f.pl.) grillées à la provençale | grilowane kasztany po prowansalsku
spécialité (f.) | specjalność
marché (m.) | targ
fête (f.) | święto
surtout | zwłaszcza
saveur (f.) | smak
dou/x, ~ce | łagodny
légèrement | delikatnie
sucré, ~e | słodki
associé, ~e à qqch. | w połączeniu z czymś
herbes (f.pl.) | zioła
épices (f.pl.) | przyprawy
en fait une gourmandise incontournable | czynią je smakołykiem, którego trzeba koniecznie spróbować
amateur (m.) | miłośnik
assez | dość, całkiem
simple | prosty, łatwy
savoureu/x, ~se | smaczny
rassembler qqch. | zgromadzić coś
ingrédients (m.pl.) | składniki
nécessaire | potrzebny
hormis | z wyjątkiem
poêle (f.) | patelnia

Tout d'abord, vous aurez besoin d'un couteau bien aiguisé pour entailler les châtaignes. Cette étape est cruciale, car elle permet à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson et empêche les châtaignes d'éclater. Chaque fruit doit être fendu sur le côté plat en formant une petite croix ou une fente suffisamment profonde pour atteindre la chair intérieure. Si vous sautez cette étape, vos châtaignes risquent de se fissurer de manière irrégulière et de brûler partiellement.

Ensuite, préparez un grand saladier d'eau froide. Plonger les châtaignes dans l'eau pendant une vingtaine de minutes avant la cuisson permet de les humidifier et facilite l'épluchage après grillage. L'eau peut être légèrement salée pour ajouter un peu de goût dès le départ. Cette technique est utilisée depuis longtemps dans les cuisines provençales pour améliorer la texture et la saveur des fruits secs.

Pour parfumer vos châtaignes, il est recommandé d'avoir quelques herbes et aromates typiques de Provence, comme le thym, le romarin ou la sauge. Vous pouvez les utiliser soit directement dans la poêle, soit en les enveloppant dans un morceau de papier aluminium avec les châtaignes. L'ail et un filet d'huile d'olive ajoutent également beaucoup de goût et renforcent l'arôme méditerranéen. Pour ceux qui aiment une touche légèrement épicée, une pincée de paprika ou de piment doux peut également être ajoutée.

Une cuillère à soupe d'huile d'olive de bonne qualité est nécessaire pour badigeonner légèrement les châtaignes avant la

1 **tout d'abord** | na początku
couteau (m.) | nóż
bien aiguillé, ~e | dobrze naostrzony
entailler qqch. | naciąć coś
crucial, ~e | istotny
permettre à qqch. de faire qqch. | pozwolić, umożliwić czemuś zrobienie czegoś
vapeur (f.) | para
s'échapper | uciekać
cuisson (f.) | gotowanie, pieczenie
empêcher qqch. de faire qqch. | zapobiegać
éclater | pękać
fendu, ~e | nacięty
sur le côté plat | po płaskiej stronie
croix (f.) | krzyżyk
fente (f.) | nacięcie
suffisamment | wystarczająco
profond, ~e | głęboki
pour atteindre la chair inférieure | aż do miąższu w środku
sauter qqch. | *tu:* pominąć coś
châtaignes (f.pl.) risquent de se fissurer de manière irrégulière | kasztany mogą popękać w nieregularny sposób
brûler | przypalić się
partiellement | częściowo
ensuite | następnie
saladier (m.) | salaterka
froid, ~e | zimny
plonger qqch. | zanurzyć coś
pendant une vingtaine de minutes | przez około dwadzieścia minut
cuisson (f.) | gotowanie, pieczenie
humidifier qqch. | zwilżyć coś
faciliter qqch. | ułatwiać coś
épluchage (m.) | obieranie
grillage (m.) | prażenie, pieczenie
salé, ~e | posolony
pour ajouter un peu de goût (m.) | żeby nadać trochę smaku
dès le départ | od samego początku
depuis longtemps | od dawna
améliorer qqch. | ulepszyć coś
texture (f.) | konsystencja
fruits (m.pl.) secs | suszone owoce
parfumer qqch. | nadać czemuś aromatu
il est recommandé de | zaleca się
2 **thym (m.)** | tymianek
romarin (m.) | rozmaryn
sauge (f.) | szałwia
utiliser qqch. | używać czegoś
soit X soit Y | albo X albo Y
directement | bezpośrednio
en les enveloppant | owijając je
morceau (m.) de papier aluminium | kawałek folii aluminiowej
ail (m.) | czosnek
un filet d'huile d'olive | odrobina oliwy z oliwek
également | również
renforcer qqch. | wzmacniać coś
méditerranéen, ~ne | śródziemnomorski
une touche légèrement épicée | lekko pikantny akcent
une pincée de paprika | szczypta papryki
piment (m.) doux | słodka papryka
cuillère (f.) à soupe | łyżka stołowa
de bonne qualité (f.) | dobrej jakości
badigeonner qqch. | posmarować coś

épices (f.pl.) | przyprawy

eprasa.pl 43238c5f3b

cuisson. L'huile protège la chair contre le dessèchement et donne une belle couleur dorée uniforme. Vous pouvez également préparer un petit pinceau de cuisine pour étaler l'huile sur chaque châtaigne de manière homogène.

Pendant la cuisson, il est important de remuer les châtaignes régulièrement pour éviter qu'elles ne brûlent d'un côté. Pour cela, un ustensile de cuisine résistant à la chaleur, comme une spatule en bois ou une cuillère en bois, est indispensable. Les châtaignes grillées à la provençale nécessitent une cuisson douce et régulière pendant environ 15 à 20 minutes, selon leur taille et leur fraîcheur. La poêle doit être bien chaude avant d'y déposer les fruits, mais pas au point de fumer.

Après la cuisson, vous aurez besoin d'un torchon propre ou d'un linge de cuisine pour envelopper les châtaignes encore chaudes. Cette étape permet de conserver l'humidité et de faciliter l'épluchage. Laissez-les reposer cinq à dix minutes avant de les peler. Vous pouvez également utiliser un bol ou un récipient pour recueillir les châtaignes épluchées, afin de les servir directement à table.

Enfin, il est agréable de préparer une assiette ou un plat de service pour présenter vos châtaignes grillées. Vous pouvez les décorer avec quelques brins de thym frais, une pincée de sel ou un filet supplémentaire d'huile d'olive. Servies chaudes, elles sont délicieuses en entrée, en accompagnement ou simplement comme en-cas lors d'une promenade en automne.

Avec ces quelques accessoires et ingrédients, en dehors des châtaignes et de la poêle, vous êtes parfaitement équipé(é) pour réussir des châtaignes grillées à la provençale dignes des marchés traditionnels de Provence. Cette recette simple mais savoureuse permet de découvrir un goût authentique du sud de la France, tout en profitant d'une activité culinaire conviviale à la maison. Les arômes des herbes, de l'ail et de l'huile d'olive se mélangent parfaitement au parfum sucré des châtaignes, offrant une expérience gustative chaleureuse et réconfortante, idéale pour les journées fraîches d'automne ou d'hiver. •

Le châtaignier comestible

Floraison : Le châtaignier fleurit en juin–juillet avec des fleurs longues et parfumées, légèrement sucrées.

Parfum : Les fleurs dégagent un arôme doux et subtil, typique des forêts méridionales.

Maturation des fruits :

- Les châtaignes mûrissent fin septembre à novembre.
- Dans le sud de la France, elles arrivent à maturité plus tôt, tandis que dans le nord, la récolte est plus tardive.

Faits pratiques :

- Les fruits doivent tomber naturellement ou être facilement détachés.
- Choisir les châtaignes fermes et brunes pour la récolte.

comestible | jadalny
floraison (f.) | kwitnięcie
long, ~ue | długi
dégager qqch. | uwalniać coś
subtil, ~e | subtelny, delikatny
forêts (f.pl.) méridionales | lasy południowe
maturation (f.) | dojrzewanie
arriver à maturité (f.) | dojrzeć
plus tôt | wcześniej
récolte (f.) | zbiór
plus tardi/f, ~ve | późniejszy
tomber naturellement | opadać naturalnie
facilement | łatwo
détaché, ~e | oddzielony
ferme | *tu:* twardy
brun, ~e | brązowy, brunatny

3 **dessèchement (m.)** | wysychanie
dorée | złoty
uniforme | jednolity
pinceau (m.) de cuisine | pędzelek kuchenny
étaler qqch. | rozprowadzić coś
de manière (f.) homogène | jednolicie
remuer qqch. | mieszać coś
régulièrement | regularnie
pour éviter qu'elles ne brûlent d'un côté | żeby nie przypaliły się z jednej strony
pour cela | w tym celu
ustensile (m.) de cuisine résistant à la chaleur | naczynie żaroodporne
spatule (f.) en bois | drewniana szpatułka
indispensable | niezbędny
environ | około
selon leur taille (f.) et leur fraîcheur (f.) | w zależności od ich kształtu i świeżości
bien chaud, ~e | dobrze nagrzany
déposer qqch. | rozkładać coś
pas au point de fumer | żeby się nie przypalał/a
torchon (m.) | szmatka
propre | czysty
linge (m.) de cuisine | ścierka kuchenna
conserver qqch. | zachować coś
humidité (f.) | wilgotność
reposer | odpocząć

4 **peler qqch.** | obierać coś
bol (m.) | miska
récipient (m.) | pojemnik
recueillir qqch. | zebrać coś, zgromadzić coś
servir qqch. directement à table | podać coś bezpośrednio do stołu
enfin | wreszcie
il est agréable de | dobrze jest (coś zrobić)
plat (m.) de service | półmisek
quelques brins (m.pl.) de thym frais | kilka gałązek świeżego tymianku
une pincé de sel | szczypta soli
supplémentaire | dodatkowy
délicieu/x, ~se | pyszny
en entrée (f.) | jako przystawka
en accompagnement (m.) | jako dodatek
en-cas (m.) | przekąska
lors d'une promenade | podczas spaceru
équipé, ~e pour réussir qqch. | odpowiednio przygotowany, żeby coś przyrządzić
digne de qqch. | godny czegoś
recette (f.) | przepis
découvrir qqch. | odkrywać coś
tout en profitant de qqch. | jednocześnie korzystając z czegoś
convivial, ~e | przyjazny
se mélanger parfaitement à qqch. | łączyć się idealnie z czymś

5 **parfum (m.)** | zapach, aromat
gustati/f, ~ve | smakowy
réconfortant, ~e | pokrzepiający
fra/is, ~îche | świeży

eprasa.pl 43238c5f3b

Dialogues – chez le dentiste

par Agnieszka Polakowska

tartre (m.) | kamień nazębny

NAGRANIA MP3 POBIERZ
KOD DOSTĘPU: **g6ks**
LUB ODSŁUCHAJ NA STRONIE francais.edu.pl
POBIERZ CZYTNIK KODÓW: COLORFULMEDIA.PL/CZYTNIK

UN TEST pour les professeurs est disponible sur francais.edu.pl

De nombreuses personnes se disent anxieuses à l'idée d'aller chez le dentiste. D'autres se rendent au cabinet dentaire pour des motifs purement esthétiques. Quelles que soient les raisons d'une consultation, une chose est claire : des visites régulières sont essentielles pour maintenir une bonne santé bucco-dentaire. Voici quelques dialogues autour de ce sujet.

nombreu/x, ~se | liczny
anxieu/x, ~se | zaniepokojony, zdenerwowany
à l'idée (f.) de faire qqch. | na myśl o zrobieniu czegoś
se rendre | udać się gdzieś
cabinet (m.) dentaire | gabinet dentystyczny
purement | czysto
quelles que soient les raisons (f.pl.) d'une consultation | bez względu na to, jakie są przyczyny konsultacji
clair, ~e | jasny
réguli/er, ~ère | regularny
essentiel, ~le | ważny
maintenir une bonne santé bucco-dentaire | utrzymać zdrowie jamy ustnej

eprasa.pl 43238c5f3b

Dialogue 1 : Chez le dentiste – Blanchiment des dents

Dentiste : Bonjour Madame, comment puis-je vous aider ?
Patient : Bonjour docteur. Je voudrais me faire blanchir les dents. Je les trouve un peu jaunes.
Dentiste : Depuis quand trouvez-vous vos dents plus jaunes ?
Patient : Depuis quelques années déjà.
Dentiste : Vous fumez ou buvez du café ?
Patient : Je n'ai jamais fumé. Par contre, je bois beaucoup de café et de thé !
Dentiste : Je vois. Le café et le thé peuvent colorer les dents, surtout si on en consomme tous les jours. C'est peut-être pour ça que vos dents jaunissent.
Patient : Oui, c'est possible.
Dentiste : Je vais d'abord examiner vos dents pour voir si le blanchiment est possible. Ouvrez la bouche, s'il vous plaît… Très bien. Vos dents sont en bonne santé. Nous pouvons donc faire un blanchiment sans problème.
Patient : Comment ça se passe ?
Dentiste : D'abord, on protège les gencives avec du gel spécial. Ensuite, on applique un produit blanchissant sur les dents. C'est un produit contenant des agents oxydants qui pénètrent dans l'émail et la dentine pour casser les pigments responsables de la coloration. On utilise aussi une lampe spéciale pour activer le produit et accélérer le processus de blanchiment.
Patient : Et ça dure combien de temps ?
Dentiste : La séance dure environ une heure… mais il faut parfois deux séances, selon le résultat souhaité.
Patient : Est-ce que ça fait mal ?
Dentiste : Non, généralement ce n'est pas douloureux. Mais certaines personnes peuvent ressentir une légère sensibilité pendant quelques jours.
Patient : Et après le traitement, je dois faire attention à quelque chose ?
Dentiste : Oui, pendant 48 heures, il faut éviter le café, le thé, le vin rouge et les aliments colorés.
Patient : Très bien. Tout est clair.
Dentiste : Parfait ! Nous pouvons fixer un rendez-vous pour la semaine prochaine.

blanchiment (m.) des dents | wybielanie zębów
depuis quand | od kiedy
fumer | palić papierosy
boire du café | pić kawę
colorer les dents (f.pl.) | barwić zęby
consommer qqch. | spożywać coś
tous les jours (m.pl.) | codziennie
examiner qqch. | zbadać coś, sprawdzać coś
ouvrez la bouche, s'il vous plaît | proszę otworzyć buzię
en bonne santé (f.) | zdrowy
protéger les gencives (f.pl.) avec du gel spécial | zabezpieczyć dziąsła specjalnym żelem
appliquer un produit blanchissant sur les dents (f.pl.) | nakładać na zęby preparat wybielający
contenant | zawierający
agents (m.pl.) oxydants | utleniacze
pénétrer dans l'émail (m.) et la dentine | przenikać do szkliwa i zębiny
casser les pigments (m.pl.) responsables de la coloration | rozbijać pigmenty odpowiedzialne za przebarwienia
utiliser qqch. | używać czegoś
activer le produit et accélérer le processus de blanchiment | aktywować produkt i przyspieszać proces wybielania
durer | trwać
selon le résultat souhaité | w zależności od oczekiwanego efektu
est-ce que ça fait mal ? | czy to boli?
douloureu/x, ~se | bolesny
ressentir une légère sensibilité | odczuwać lekką wrażliwość
éviter qqch. | unikać czegoś
vin (m.) rouge | czerwone wino
aliments (m.pl.) colorés | produkty barwiące
fixer un rendez-vous | umówić wizytę

Dialogue 2 : Chez le dentiste – Visite de routine

Dentiste : Bonjour Madame, comment allez-vous aujourd'hui ?
Patient : Bonjour docteur, je vais bien, merci. Je viens pour une visite de routine.
Dentiste : Très bien. Depuis combien de temps n'avez-vous pas fait de contrôle ?
Patient : Je pense que cela fait environ un an.
Dentiste : D'accord. Avez-vous des douleurs ou une sensibilité particulière ?
Patient : Non, pas vraiment. Tout va bien.
Dentiste : Parfait. Ouvrez la bouche, s'il vous plaît… Je vais examiner vos dents et vos gencives… Très bien… Dans l'ensemble, vos dents sont en bonne santé.
Patient : C'est une bonne nouvelle.
Dentiste : Oui. Par contre, je remarque un peu de tartre, surtout derrière les dents du bas. Je vous recommande donc un nettoyage complet.
Patient : Qu'est-ce que cela comprend exactement ?
Dentiste : D'abord, je vais faire un détartrage pour enlever le tartre et la plaque accumulés. Cela permet de prévenir les caries et les problèmes de gencives. Ensuite, je vais faire un polissage pour éliminer les petites taches. Après le polissage, je vais appliquer du fluor sur l'ensemble des dents. Le fluor renforce l'émail et protège contre les caries.
Patient : Est-ce que c'est douloureux ?
Dentiste : Non, pas du tout. Vous pouvez simplement ressentir une légère sensibilité pendant le détartrage, mais c'est généralement très supportable.
Patient : D'accord.
Dentiste : Utilisez-vous régulièrement du fil dentaire ?
Patient : Non, pas vraiment…
Dentiste : Je vous conseille de commencer, alors. Utiliser du fil dentaire est essentiel pour éliminer les débris alimentaires inaccessibles à la brosse à dents. Vous vous lavez les dents avec une brosse électrique ou manuelle ?
Patient : J'utilise une brosse manuelle.
Dentiste : Bien. Après le nettoyage, je vais vous montrer comment vous brosser les dents correctement.
Patient : Parfait !

eprasa.pl 43238c5f3b

Dialogue 3 : Chez le dentiste – Traitement de canal

Dentiste : Bonjour Monsieur, qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?
Patient : Bonjour docteur. J'ai très mal à une dent depuis quelques jours. Là, en haut…
Dentiste : Est-ce que la dent est sensible au chaud ou au froid ?
Patient : Oui, la douleur augmente surtout quand je mange quelque chose de chaud.
Dentiste : Ouvrez grand la bouche, s'il vous plaît… Est-ce que ça fait mal ici ?
Patient : Oui !
Dentiste : Vous avez une carie profonde. Il faudra dévitaliser la dent.
Patient : Qu'est-ce que ça veut dire exactement ?
Dentiste : On commence par faire une anésthesie locale. Ensuite, on ouvre la dent pour accéder à sa portion centrale où se trouvent les nerfs. Puis, on retire la pulpe infectée de l'intérieur et on nettoie soigneusement les canaux radiculaires avec des instruments très fins. Une fois les canaux bien nettoyés et désinfectés, on les remplit avec un matériau spécial pour éviter une nouvelle infection.
Patient : Je vois. Combien de temps dure la procédure ?
Dentiste : Entre une heure et une heure et demie.
Patient : Est-ce que j'aurai mal après le traitement ?
Dentiste : Il peut y avoir une légère douleur pendant quelques jours, mais je vous prescrirai des antidouleurs si nécessaire.
Patient : D'accord.

visite (f.) de routine | wizyta rutynowa
particuli/er, ~ère | szczególny
dans l'ensemble (m.) | ogólnie rzecz biorąc
c'est une bonne nouvelle | to dobra wiadomość
tartre (m.) | kamień nazębny
derrière les dents (f.pl.) du bas | za dolnymi zębami
nettoyage (m.) | higienizacja
comprendre | *tu:* obejmować
faire un détartrage | odkamieniać zęby
enlever le tartre et la plaque accumulés | usuwać nagromadzony kamień i płytkę nazębną
prévenir les caries (f.pl.) | zapobiegać powstawaniu próchnicy
faire un polissage | polerować zęby
éliminer les petites taches (f.pl.) | usunąć drobne plamki
appliquer du fluor (m.) | nałożyć fluor
renforcer l'émail (m.) | wzmocnić szkliwo
protéger contre les caries (f.pl.) | zapobiegać powstawaniu próchnicy
généralement | na ogół
supportable | do wytrzymania
fil (m.) dentaire | nić dentystyczna
éliminer les débris (m.pl.) alimentaires inaccessibles à la brosse à dents | usuwać resztki jedzenia, do których nie sięga szczoteczka do zębów
brosse (f.) électrique | szczoteczka elektryczna
brosse (f.) manuelle | szczoteczka manualna
se brosser les dents (f.pl.) correctement | poprawnie szczotkować zęby

traitement (m.) de canal | leczenie kanałowe
j'ai très mal à une dent | bardzo boli mnie ząb
sensible au chaud ou au froid | wrażliwy na ciepło lub zimno
augmenter | zwiększać coś
surtout | zwłaszcza
ouvrez grand la bouche, s'il vous plaît | proszę otworzyć buzię szeroko
carie (f.) profonde | zaawansowana próchnica
il faudra dévitaliser la dent | trzeba będzie przeprowadzić leczenie kanałowe zęba
faire une anesthésie locale | wykonać miejscowe znieczulenie
ouvrir la dent pour accéder à sa portion centrale où se trouvent les nerfs (m.pl.) | otwierać ząb, aby dostać się do jego centralnej części, w której znajdują się nerwy
rétirer la pulpe infectée de l'intérieur (m.) | usuwać zainfekowaną miazgę ze środka zęba
nettoyer soigneusement les canaux (m.pl.) radiculaires avec des instruments très fins | płukać dokładnie kanały korzeniowe za pomocą bardzo cienkich narzędzi
remplir qqch. | wypełniać coś
prescrire des antidouleurs (m.pl.) | przepisać leki przeciwbólowe
si nécessaire | w razie potrzeby

eprasa.pl 43238c5f3b

Mots croisés

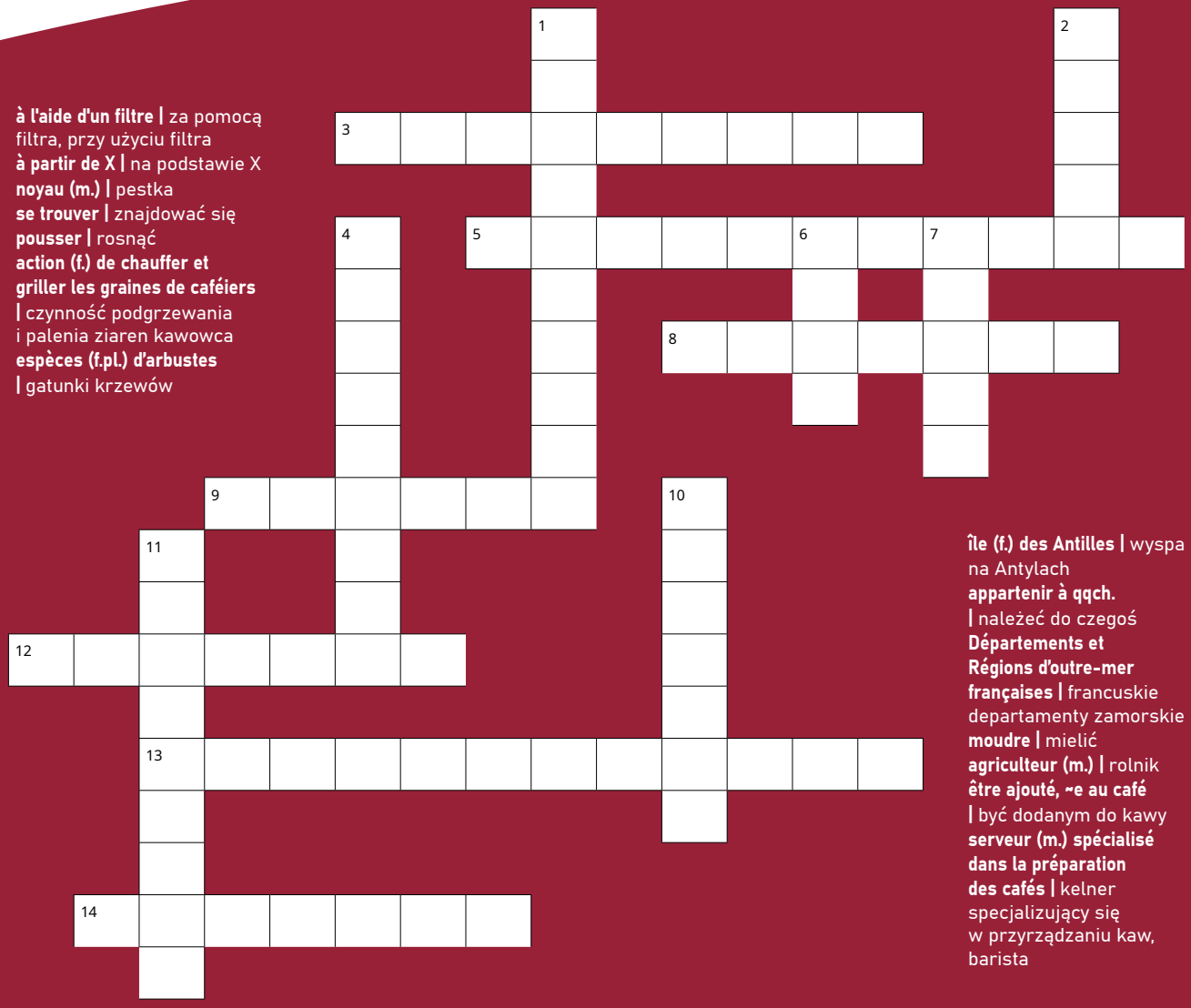
Chers Lecteurs, cette fois-ci, nous vous invitons à vous amuser avec une grille de mots fléchés portant sur le vocabulaire lié au café.

HORIZONTALEMENT

3. Nom féminin : synonyme de développement.
5. Nom masculin : machine pour préparer le café à l'aide d'un filtre..
8. Nom féminin : liquide qui se boit et se construit linguistiquement à partir du verbe BOIRE.
9. Nom féminin : petit noyau qui se trouve, par exemple, dans les fruits. Plantés dans la terre, certaines deviennent des arbres, des fleurs...
12. Nom masculin : petit arbre qui pousse dans les régions tropicales, dont la graine sert à produire le café.
13. Nom féminin : action de chauffer et griller les graines de caféiers pour les transformer en grain à consommer.
14. Nom masculin : une des deux espèces d'arbustes cultivée pour produire du café.

VERTICALEMENT :

1. Nom féminin : île des Antilles qui appartient aux Départements et Régions d'outre-mer françaises.
2. Adjectif : qualifie du café qui n'est pas en grain. L'adjectif se construit à partir du verbe MOUDRE.
4. Adjectif : qualifie un type de commerce qui protège financièrement les producteurs ou agriculteurs, souvent dans le secteur du café ou du chocolat.
6. Nom masculin : liquide blanc, produit par exemple par les vaches, qui peut être ajouté au café.
7. Nom féminin : objet utilisé pour boire, par exemple, du café ou du thé.
10. Personne qui travaille comme serveur spécialisé dans la préparation des cafés.
11. Nom féminin : nom général pour désigner un appareil qu'on utilise pour préparer le café.



à l'aide d'un filtre | za pomocą filtra, przy użyciu filtra
à partir de X | na podstawie X
noyau (m.) | pestka
se trouver | znajdować się
pousser | rosnąć
action (f.) de chauffer et griller les graines de caféiers | czynność podgrzewania i palenia ziaren kawowca
espèces (f.pl.) d'arbustes | gatunki krzewów

île (f.) des Antilles | wyspa na Antylach
appartenir à qqch. | należeć do czegoś
Départements et Régions d'outre-mer françaises | francuskie departamenty zamorskie
moudre | mielić
agriculteur (m.) | rolnik
être ajouté, ~e au café | być dodanym do kawy
serveur (m.) spécialisé dans la préparation des cafés | kelner specjalizujący się w przyrządzaniu kaw, barista

eprasa.pl 43238c5f3b

8 Rue de l'Humanité

par Hanna Danielczak-Ziadi

8 Rue de l'Humanité (2021) est une comédie française à l'atmosphère spécifique et légèrement grotesque, qui fait pourtant référence à des événements sérieux – la période de la pandémie. La production présente la vie quotidienne des habitants d'un immeuble parisien pendant le Covid.
Dans les rôles principaux, on retrouve notamment Dany Boon, Laurence Arné, Yvan Attal, François Damiens et Jorge Calvo. Le film a été réalisé par Dany Boon.

Doucement	Spokojnie.
On se change, je vais faire une machine	Przebierzmy się, włączę pralkę.
Martin, on ne va pas se changer. On était sur le balcon.	Martin, nie trzeba się przebierać. Byliśmy na balkonie.
Le virus circule dans l'air	Wirus krąży w powietrzu.
Ah bon ? Qui t'a dit ça ?	Tak? Kto ci to powiedział?
Notre médecin traitant, et il l'a eu.	Nasz lekarz, i zaraził się.
Il est en contact avec les malades.	On ma kontakt z chorymi.
Si mon médecin meurt, je meurs.	Jeśli mój lekarz umrze, umrę (w znaczeniu: nigdy się z tym nie pogodzę).
Il peut guérir aussi.	Może wyzdrowieć.
Il n'y a qu'un pour cent de décès.	Umiera tylko jeden procent chorych.
Tu dis ça avec une telle froideur ?	Mówisz to tak obojętnie?
Vous vous écartez qu'on puisse descendre ?	Może pan się odsunąć, żebyśmy mogli zejść?
On est trop proches, c'est très dangereux.	Za blisko, to niebezpieczne.
Je vais devoir tous vous tester.	Muszę zrobić wszystkim test.
Le virus tient sur les objets ?	Wirus zostaje na przedmiotach?
On sait pas vraiment.	Nie wiadomo.
Bon, magnez-vous de trouver le vaccin. Je dois rouvrir mon bistro.	No dobrze, niech się pan śpieszy ze szczepionką. Muszę ponownie otworzyć bistro.

Qu'avez-vous appris en lisant ce numéro de *Français Présent* ?

1. Que signifie « le ragondin » ?
a. bóbr
b. nutria
c. rosomak

2. « Les déchets » (m.pl.) veut dire :
a. obowiązki
b. zakupy
c. odpady

3. « Le bouchon » veut dire :
a. korek, nakrętka
b. butelka
c. plastikowa torebka

4. Jak powiedzieć po francusku „śpiwór"?
a. le sac de couchage
b. le sac de couverture
c. le sac de couvrir

5. « Le lait d'avoine » c'est :
a. mleko migdałowe
b. mleko odtłuszczone
c. mleko owsiane

6. En 2026, Le Jardin des Plantes de Paris fête ses :
a. 400 ans
b. 200 ans
c. 100 ans

Réponses :
1.b, 2.c, 3.a, 4.a, 5.c, 6.a

eprasa.pl 43238c5f3b

Français PRÉSENT

Prenumerata

Oszczędzasz i otrzymujesz każdy numer prosto do domu!

Korzyści:

- niższa cena za egzemplarz,
- wysyłka gratis,
- gwarancja, że każdy numer czasopisma trafi w Twoje ręce.

Jak zamówić?

Wybierz najwygodniejszy dla Ciebie sposób:

- **przez Internet**
  wejdź na stronę: kiosk.colorfulmedia.pl
- **telefonicznie**
  61 833 63 28 lub 663 24 24 33
- **e-mailem**
  wyślij nam wiadomość:
  prenumerata@colorfulmedia.pl
- **przelew na konto**
  dokonaj wpłaty - szczegóły poniżej

Dane do przelewu

nr konta:

18 1140 2004 0000 3702 4405 7031

adres:
Colorful Media
ul. Lednicka 23, 60-413 Poznań

nr BIC dla przelewów zagranicznych:
BREXPLPWMBK

tytuł przelewu:
Opisz prawidłowo przelew, podaj następujące informacje:
1. nazwa magazynu w skrócie (FP - Français Présent)
2. numer, od którego ma zaczynać się prenumerata
3. imię i nazwisko oraz adres do wysyłki

przykładowy tytuł przelewu:
FP71, Jan Kowalski, ul. Przykładowa 1, 80-123 Gdańsk

Prosimy o kontakt po dokonaniu wpłaty, w celu upewnienia się, że otrzymaliśmy wszystkie potrzebne dane.

Kontakt

prenumerata@colorfulmedia.pl
tel. 61 833 63 28, 663 24 24 33
www.colorfulmedia.pl

Cennik prenumeraty

dla 1 osoby
6 wydań, co 3 miesiące
131,90 zł

dla grup - dla 2 osób i więcej
6 wydań, co 3 miesiące
121,90 zł/osobę

Łączną kwotę obliczysz, mnożąc 121,90 zł przez liczbę osób.

zagraniczna dla 1 osoby
6 wydań, co 3 miesiące
list zwykły **221,90 zł**
list polecony **287,90 zł**

Wszystkie ceny zawierają podatek 8% VAT.
Jeśli potrzebna Ci faktura, prosimy o kontakt.
Prenumerata realizowana jest za pośrednictwem Poczty Polskiej.
Zamawiając prenumeratę, wyrażasz zgodę na warunki zawarte w regulaminie dostępnym pod adresem www.colorful.pl/regulamin.html

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez administratora - firmę Colorful Media s.c. z siedzibą w Poznaniu, ul. Lednicka 23, NIP 781-173-49-69 w celu realizacji prenumeraty. Każdemu prenumeratorowi przysługuje prawo wglądu do swoich danych osobowych, ich zmiany, poprawiania oraz usunięcia. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji prenumeraty. Pytania dotyczące administrowania danymi osobowymi prosimy kierować na adres e-mail: biuro@colorfulmedia.pl

Przydatne adresy

sklep | regulamin | newsletter

Magazyn kupisz także w salonach EMPIK oraz w wybranych salonikach prasowych KOLPORTER, INMEDIO i RELAY.

eprasa.pl 43238c5f3b

Numery archiwalne Français PRÉSENT

nr 76

21,90

nr 75

21,90

nr 74

19,90

nr 73

19,90

nr 72

19,90

nr 71

19,90

nr 70

17,90

nr 69

17,90

nr 68

17,90

nr 67

17,90

nr 66

16,90

nr 65

16,90

nr 64

16,90

nr 63

15,90

nr 62

15,90

nr 61

14,90

nr 60

13,90

nr 59

13,90

nr 58

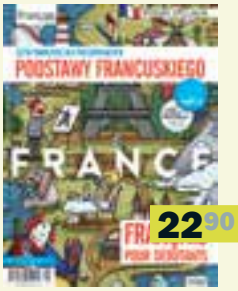
12,90

nr 57

12,90

Wydania specjalne

29,90



22,90

19,90

Tu kupisz:

Numer aktualny:
EMPIK, saloniki prasowe
KOLPORTER,
INMEDIO i RELAY.

Numery archiwalne, wydania specjalne:
kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 43238c5f3b

+ NAGRANIA MP3 | + ĆWICZENIA | + POLSKIE SŁÓWKA

Jakość gwarantuje wydawnictwo Colorful MEDIA

Językowo najlepsi!

ANGIELSKI

ANGIELSKI BIZNESOWY

NIEMIECKI

FRANCUSKI

WŁOSKI

HISZPAŃSKI

ANGIELSKI DLA DZIECI

KUP TERAZ

kiosk.colorfulmedia.pl

eprasa.pl 43238c5f3b