

Épisode 103 - L'automne pour les Français - Transcription en français

REJOINS LE CLUB VIP :

- **Transcriptions PDF bilingues** FR + anglais / FR+ espagnol / FR + portugais / FR + allemand.
- **Le podcast "je vous explique"** où j'explique les conjugaisons, les temps, le vocabulaire, la culture, des contenus en contexte.
- **la vidéo et l'audio** des contenus sans générique, ni annonce, ni publicité.
- **le groupe privé Télégram** pour partager en français avec + de 250 membres.
- **Le chat vocal/vidéo** en groupe privé : 1h / semaine
- **Les Directs YouTube privés** questions / réponses / activités

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\) Cliquez ici pour devenir membre du club VIP maintenant. !\[\]\(1ef1ef0bf9af6c6996401964cf280f2d_img.jpg\)](#)

Bonjour et bienvenue dans le podcast FLUIDITÉ, épisode numéro cent trois (103) où on va parler de l'automne. Alors, restez à l'écoute !

[GÉNÉRIQUE]

Avant de commencer, je vous invite à rejoindre notre club VIP. C'est un club privé sur Patreon où vous avez du matériel additionnel pour approfondir et étudier mes contenus et mes vidéos.

Alors, pour chaque épisode ou vidéo, vous avez la liste du vocabulaire en PDF, les transcriptions bilingues, la version audio mp3 à télécharger et un autre podcast où j'explique la grammaire que j'ai utilisée en contexte.

Le club VIP, c'est aussi une communauté de plus de deux cents cinquante (250) membres maintenant. On échange ensemble sur le groupe Télégram et sur le forum Discord et on fait différentes réunions en groupe pour faire différentes activités.

Vous pourrez pratiquer votre français et trouver ou partager des ressources avec des amis qui s'aident les uns les autres.

Donc, je vous mets le lien sur les plateformes de podcast et sur Youtube pour vous inscrire au club VIP. C'est seulement 5€ par mois et vous êtes libres de rester autant de temps que vous voulez.

Si vous m'écoutez en audio, vous pouvez regarder la version vidéo sur Youtube avec les sous-titres en français, mais aussi dans d'autres langues selon votre niveau donc je vous laisse le lien de la vidéo dans la description de l'épisode.

Ça y est ! On est en automne depuis déjà un peu plus de deux semaines au jour où je tourne cet épisode et je vous propose de vous raconter la façon dont les Français perçoivent cette saison, ce qu'ils en pensent, leurs activités types durant cette période et les changements que ça implique, etc.

Alors, vous le savez sûrement, mais en France, il y a un climat plutôt tempéré, donc notre vie est rythmée et conditionnée par les quatre saisons qui sont, dans l'ordre, l'été, l'automne, l'hiver et le printemps. Alors, on prononce "automne" et le M est muet. On dit "être en été, en automne, en hiver", avec la préposition "EN", mais "être au printemps", avec AU, la contraction de la préposition "à + l'article le" parce que c'est la seule saison qui **ne** commence **pas** par une voyelle. Donc, en ce moment, on est en automne.

Chaque saison dure 3 mois et l'automne a commencé après l'été depuis le 23 septembre 2022. Et pour votre culture scientifique générale, les saisons sont causées par la rotation de la terre autour du soleil et par l'inclinaison sur son axe de rotation. Quand c'est l'automne en Europe, donc dans l'hémisphère nord, cette partie de la Terre se retrouve moins exposée au soleil et ses rayons arrivent moins verticaux et plus inclinés. Donc, il y a moins de chaleur sur une même surface et cette partie du globe se refroidit. D'ailleurs, c'est le contraire pour l'hémisphère sud qui se retrouve **de plus en plus** exposé au soleil donc durant cette deuxième partie de l'année.

C'est pour ça que les saisons sont inversées entre l'hémisphère nord et l'hémisphère sud, quand c'est l'été en Europe, c'est l'hiver en Patagonie et vice et versa.

Donc la France entre dans une période froide de fin septembre, le début de l'automne, jusqu'à environ fin mars qui est le début du printemps. Et la période la plus froide sont les mois de décembre et janvier.

Et toujours à cause de l'inclinaison de la terre sur son axe, la durée d'ensoleillement journalière est de plus en plus courte, donc les jours raccourcissent. Le soleil se lève de plus en plus tard et il fait nuit de plus en plus tôt. En français on utilise beaucoup le verbe faire conjugué avec "il" pour parler du temps et du climat.

Donc on dit "il fait froid, il fait chaud, il fait beau, il fait gris, il fait 20 degrés, etc" et on dit "il fait jour" quand c'est le jour dehors et "il fait nuit" quand c'est la nuit dehors.

Par conséquent, le raccourcissement des jours et la baisse de la chaleur provoquent des changements dans le monde du vivant : dans la nature, chez les animaux et chez l'homme.

Ces modifications commencent à partir de l'automne et se terminent à la fin de l'hiver.

L'automne est, en fait, une saison intermédiaire entre la forte chaleur de l'été et le grand froid de l'hiver.

Et enfin, cette réduction de l'exposition au soleil provoque aussi des phénomènes météorologiques, comme l'augmentation du vent, des nuages, de la pluie et donc de la neige aussi.

Les arbres de nos forêts tempérées sont affectés par la chute des températures et pour y résister, ils vont commencer à ralentir leur rythme de vie et faire tomber les feuilles qui **ne** sont **pas** isolées du froid. C'est la seule partie qui **n'en** est **pas** protégée, parce que le tronc est entouré de son écorce et les racines sont enfouies sous terre, ce qui lui permet de tenir le coup durant l'hiver.

Alors pour faire tomber leurs feuilles, ils décident d'arrêter de les alimenter en sève. La sève, c'est comme le sang de l'arbre.

Sans nutriments, **pas** de vie, donc la photosynthèse est impossible.

Les feuilles sont bien vertes et résistantes en été, mais en automne, elles jaunissent d'abord, puis elles deviennent marron ou rouges et finissent par se décrocher et tomber par terre.

Ce qui nous donne un magnifique spectacle, un mélange de couleurs que seule la nature peut créer.

Et le vent, même léger, aide les feuilles à tomber et en se promenant dans un parc ou en forêt, on peut assister à tous ces phénomènes si spécifiques à cette saison.

D'ailleurs, certains adorent marcher sur les feuilles mortes pour entendre ce fameux craquement "crr", "crr", "crr".

L'automne implique aussi des changements dans notre alimentation en France. En effet, adieu les fruits et légumes d'été et d'autres les remplaceront sur les étals des marchés.

Comme je l'ai expliqué dans l'épisode sur les vendanges du vin, le raisin fait son apparition et c'est un fruit qu'on aime manger en septembre ou en octobre.

C'est aussi le retour des pommes et des poires et les fans de pâtisseries pourront en faire de bonnes tartes. Bon, à vrai dire, il y a des pommes toute l'année dans les supermarchés, mais ce **ne** sont **pas** de bons produits de saison, donc ils **n'**ont **pas** le même goût.

On verra également apparaître les premiers kiwis vers la fin du mois de novembre.

Et je pense que si je demande à quelqu'un quel est le légume le plus emblématique de l'automne, la majorité vont me répondre que c'est...la citrouille, évidemment !

C'est une variété de courge et il y en a d'autres disponibles comme le potimarron ou le butternut.

On les utilise pour faire différentes soupes ou veloutés, que j'aime particulièrement d'ailleurs.

Un autre fruit automnal est la noix. Dans les maisons françaises, dans un tiroir de la cuisine, vous trouverez très certainement un casse-noix, qui est un outil pour casser leur coque et les ouvrir. Les plus costauds le font avec une main, ils en prennent deux ensemble et les écrasent.

Et ce qu'on peut trouver en automne, ce sont de délicieux champignons. Donc les gens aiment aller se promener en forêt pour en cueillir. Les plus connus sont les cèpes, mais il faut bien les chercher parce qu'ils **ne** poussent **pas non plus** en abondance. Et au fait, on dit "aller aux cèpes" ou "aller aux champignons" pour dire "aller chercher des champignons", comme on peut dire "aller aux courses" pour dire "aller faire les courses au supermarché". Mais si on **ne** va **pas** aux cèpes, on peut toujours en acheter sur les marchés, mais ils sont assez chers vu leur rareté.

Et avec on fait des omelettes aux cèpes et on en trouve souvent dans les restaurants.

Bon, il y a d'autres aliments typiques en cette saison comme les oranges, les mandarines, les poireaux, mais je voulais vous citer les plus connus.

En France, on **ne** célèbre **pas vraiment** Halloween. Il y a une dizaine d'années, cette fête était devenue un peu plus populaire, mais de nos jours, **pas vraiment**. Et Thanksgiving **n'est pas** célébrée **non plus** sur notre territoire.

Le 1er novembre, c'est la Toussaint et c'est un jour férié en France, c'est la fête de tous les saints. La coutume est d'aller au cimetière pour fleurir les tombes de nos proches défunts et certaines familles en profitent pour faire un repas ensemble.

Le 11 novembre est aussi un jour férié pour les Français puisqu'on célèbre l'Armistice, la fin de la première guerre mondiale en 1918.

Dans ma famille, octobre est un mois festif puisque c'est l'anniversaire de mon père et le mien aussi. Donc on se voit régulièrement pour les célébrer.

Et les enfants vont pouvoir prendre une petite pause parce qu'ils auront quelques jours de vacances à la fin du mois d'octobre.

Et les Français dans tout ça ? Comment ils réagissent à l'automne ?

Déjà, il faut savoir qu'à cause de la diminution progressive des températures, le corps doit consommer un peu plus d'énergie pour s'y adapter et ça va provoquer une baisse des défenses immunitaires.

Donc qui dit automne, dit début des petits ennuis de santé, comme des rhumes, le nez qui coule, des éternuements, etc.

Et vous vous doutez bien que ce **n'est pas** ce que préfèrent les gens. Si on ajoute à ça la baisse de la durée d'ensoleillement et le retour à l'heure d'hiver, ce **n'est pas** la saison favorite des Français. En effet, fin octobre, on recule d'une heure pour supprimer l'heure d'été et repasser en heure d'hiver. Donc fin octobre, il fera nuit encore plus tôt, vers 18h au lieu de 19h.

60% des Français pensent que l'automne a une influence négative sur leur énergie et sur leur moral. Ici, quand je dis "le moral", ça veut dire la santé mentale.

En français, pour dire qu'on est positif et content, on dit : "j'ai le moral" . Au contraire, pour exprimer qu'on se sent pessimiste et triste, on dira "je **n'ai pas** le moral" ou "j'ai le moral à zéro".

Mais certains vous diront qu'ils adorent l'automne. Ça leur évoque des sensations très particulières, comme ces couleurs typiques des feuilles, des odeurs réconfortantes comme celle du chocolat chaud qu'on prend un dimanche après-midi emmitouflé dans un plaid. Quand il fait froid ou qu'il pleut toute la journée, beaucoup aiment rester à la maison au chaud sur le canapé toute la journée en lisant un livre ou en regardant une série. On appelle ça le cocooning. Parce qu'on est comme dans un cocon.

On aime aussi allumer des bougies un peu partout **chez soi** pour se sentir entouré et protégé et ceux qui ont une cheminée pourront faire un feu de cheminée. Donc cette ambiance peut être réconfortante et apaisante.

C'est une période où on sort **de moins en moins** et où on fait **de plus en plus d'activités chez soi**, comme la cuisine, redécorer son logement, passer du temps à jouer avec ses enfants ou ses animaux. En fait, c'est une période où on peut prendre du temps **pour soi** et développer sa créativité.

C'est également le moment où on va pouvoir respirer un peu pour ceux qui ont souffert des trop fortes chaleurs de l'été.

D'ailleurs, les Français ont des vêtements d'été et des vêtements d'hiver donc pour les amoureux de shopping, l'automne est l'occasion de refaire sa garde-robe en prévision de la période froide. "Une garde-robe", c'est le mot qu'on utilisait avant pour parler d'un placard à vêtements et, de nos jours, on l'emploie pour parler de l'ensemble de nos vêtements.

Et même si on **ne va pas** aux champignons, c'est la saison idéale pour faire de longues promenades en forêt, apprécier l'ambiance très particulière qu'elle nous donne avec ce mélange de couleurs, cette légère humidité et cette bonne odeur de bois.

Pour ma part, ça fait longtemps que je **n'ai pas** passé un automne en France vu que j'étais au Mexique. Donc je suis en train de redécouvrir ce que ça fait d'être exposé à des températures un peu plus froides. D'ailleurs, je parlais de moi quand je disais que les gens commençaient à éternuer !

Mon épouse est contente parce que les températures ont baissé et c'est beaucoup plus agréable à vivre, donc elle aime bien l'automne. En plus, on est installés à la campagne, donc on peut profiter pleinement de la nature et de sa beauté en cette saison de transition. On verra comment sera l'hiver, mais ce sera pour un autre épisode...

Voilà, j'espère que vous avez appris plein de français, de vocabulaire et de grammaire. Dites-moi dans les commentaires si vous aimez l'automne ou si vous aimeriez vivre l'expérience d'un automne en France.

Réécoutez plusieurs fois pour bien assimiler jusqu'à comprendre l'audio seul presque entièrement. Et si vous êtes restés jusqu'ici, l'épisode vous a plu, donc mettez un petit like et abonnez-vous sur Youtube, ça m'encourage à créer encore plus de contenus.

Salut et à bientôt !