

CATÉGORIE B – POSITION Bs
COMPRÉHENSION ORALE

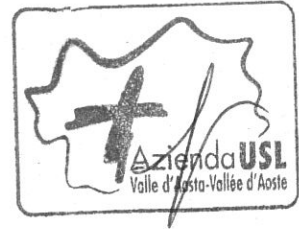


« Pour votre bien, ne buvez plus de jus de fruits »

Vous n'avez pas le temps ou l'envie de manger un fruit, alors vous optez pour un jus, pensant respecter religieusement le célèbre conseil du Programme national nutrition santé, « manger cinq fruits et légumes par jour ». Fausse bonne idée. Même s'il est fait maison, un jus n'apporte pas les mêmes bienfaits que l'aliment dans son état brut. Et souvent, le jus de fruits, notamment industriel, est tout autant voire plus sucré qu'un soda. Une nouvelle étude américaine, publiée le 17 mai dans la revue *Jama Network Open*, indique ainsi que boire plus d'un verre par jour peut nous nuire. Les chercheurs ont observé qu'une consommation de deux verres supplémentaires est associée à une augmentation de 11% de la mortalité. Un fruit est riche en vitamines, en minéraux, en fructose et en fibres. Lorsqu'il est transformé en jus, il perd une majorité de ses apports nutritionnels, essentiels à l'organisme. La plus grande perte concerne les fibres, qui contribuent au bon fonctionnement du transit intestinal, stimulent son immunité, et éliminent une partie du cholestérol. Dans notre verre, il reste alors de l'eau, une grande quantité de sucre et quelques vitamines et minéraux. Mais ces deux derniers sont rapidement évaporés par l'oxydation si le jus n'est pas consommé dans la foulée. Même s'il s'agit d'un jus frais fait maison, il faut le boire dans l'heure qui suit sinon il ne restera que du sucre. De plus, contrairement à ce que l'on peut croire, un verre de jus de fruits n'équivaut pas à un fruit. Il faut en moyenne deux oranges pour obtenir un verre de 80 à 100 ml de jus.

Par Rainat Aliloiffa. Publié le 4 avril 2019 sur madame.lefigaro.fr.

CATÉGORIE B – POSITION Bs
COMPRÉHENSION ORALE



« Pour votre bien, ne buvez plus de jus de fruits »

COMPRÉHENSION GLOBALE

1. Cochez la bonne réponse.

Le document est :

- a) une interview
- b) un fait divers
- c) un article

2. Cochez la bonne réponse.

Le document porte sur :

- a) les bienfaits des jus de fruits
- b) les désavantages des jus de fruits
- c) le succès des jus de fruits

COMPRÉHENSION DÉTAILLÉE

3. Dites si ces idées sont présentes ou non dans le texte.

- | | | |
|--|-----|-----|
| - Boire un jus de fruit équivaut à le manger. | OUI | NON |
| - Le jus d'orange fait maison est un choix sain. | OUI | NON |
| - Le jus de fruits industriel est plus sucré qu'un soda. | OUI | NON |
| - Un fruit est riche en vitamines. | OUI | NON |

4. Reliez les mots des deux listes selon le sens.

- | | |
|--------------|--------------------|
| a) respecter | 1) corps |
| b) soda | 2) observer |
| c) organisme | 3) boisson gazeuse |

5. Vrai ou faux ?

- | | | |
|--|---|---|
| - Si on presse un fruit, on en perd les fibres. | V | F |
| - Il faut privilégier la consommation des jus de fruits industriels. | V | F |

6. Cochez la bonne réponse.

Selon une étude américaine, boire deux verres supplémentaires de jus de fruits :

- a) augmente la mortalité
- b) améliore la santé
- c) stimule la capacité de concentration

7. Vrai ou faux ?

- L'étude a été publiée dans la revue *Jama Network Open*. V F
- Il faut en moyenne trois oranges pour obtenir un demi verre de jus. V F
- Pour qu'il soit sain, un jus frais fait maison doit être consommé dans l'heure qui suit. V F

8. Complétez en utilisant les mots de la liste ci-dessous. Attention aux intrus !

- a) conseil b) quand c) contrairement d) concept e) légumes f) protéines

..... à ce que l'on pense, si on consomme un jus au lieu d'un fruit, on ne respecte pas le
..... du Programme national nutrition santé « manger 5 portions de fruits et de
par jour ».

9. Cochez la bonne réponse.

L'expression « dans la foulée » signifie :

- a) avec du calme
- b) immédiatement après
- c) en compagnie

10. Cochez la bonne réponse.

Les fibres contenues dans les fruits aident à :

- a) favoriser le transit intestinal
- b) ralentir le métabolisme
- c) prévenir les maladies respiratoires

CATÉGORIE B – POSITION Bs
COMPRÉHENSION ORALE - CORRIGÉ



« Pour votre bien, ne buvez plus de jus de fruits »

1. C

2. B

3. NON NON OUI OUI

4. A2 B3 C1

5. V F

6. A

7. V F V

8. c) contrairement a) conseil e) légumes

9. B

10. A

Faut-il héberger nos parents chez nous ?



Les arguments pour:

Ils nous ont soutenus, aidés, parfois financés, en tout cas, ils ont toujours répondu présents dès que nous avons besoin d'eux. Aujourd'hui, ils réclament notre protection au point de suggérer de s'installer chez nous ? Ne leur fermons pas la porte au nez, accueillons avec simplicité cette possibilité de leur rendre la pareille.

Les arguments contre :

Chacun chez soi. Nos parents ont besoin d'être rassurés. On peut se mettre à leur disposition, leur offrir tout notre soutien mais dans leur cadre à eux : leur appartement, la maison de retraite qu'ils ont choisie...



Des supermarchés sans caisse ni personnel: progrès ou régression?

1

Scanner ses courses et les payer depuis son portable, 24h/24, sans passer devant un employé à la caisse !



Dans les villes, les petits magasins ferment les uns après les autres, victimes d'internet et de la livraison à domicile.

Reconquérir les consommateurs et sauver ces commerces en proposant de déshumaniser les points de vente n'est pas la bonne réponse.

Femme Actuelle, mai 2019



CATÉGORIE B – POSITION Bs

PRODUCTION ORALE

Parfois, il est difficile d'interrompre nos pensées en fermant simplement les yeux. Heureusement, il est possible de s'adonner à des activités, dont la pratique, basée sur la répétition de gestes tout simples et de concentration, peut nous offrir un état quasi méditatif.

Connaissez-vous les activités ci-dessous ?

Est-ce que vous les pratiquez ?

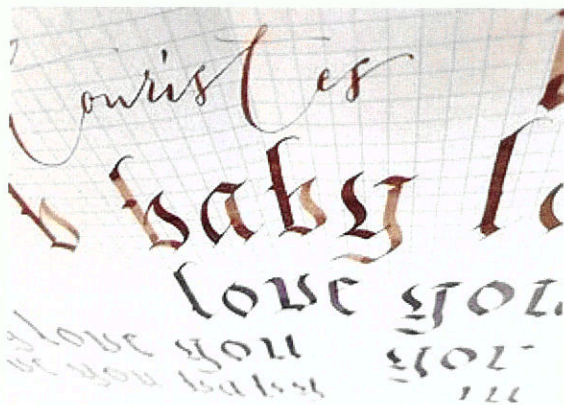
Est-ce que vous vous relaxer à l'aide de ces activités ?



Le tricot



Le dessin



La calligraphie



La marche

