



GRADUÉ EN ÉDUCATION SECONDAIRE

ÉPREUVE LIBRE

Exercice 3: CADRE DE LA COMMUNICATION: FRANÇAIS

NOVEMBRE 2013

Noms et prénom: _____

1.- LISEZ LE TEXTE ET REMPLISSEZ LES TROUS AVEC LES MOTS DU CADRE. Attention : il y a plus de mots que de trous. (2 points). Complete el texto con las palabras que siguen. Hay más palabras que huecos.

adultes	jeunes	quotidienne	rester	mieux	musculaire
réveille	santé	coeur	sommeil	aliments	obligatoire

Pourquoi bouger ?

Bouger est une des clés pour prendre soin de sa1....., améliorer sa condition physique et2..... en forme. Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie.

Bouger, c'est aussi booster son moral pour3..... supporter le stress et certaines contrariétés. Il semblerait que l'activité physique ait un effet favorable sur l'anxiété et la dépression.

Bouger améliore aussi la qualité du sommeil : après s'être dépensé, on s'endort plus rapidement, on se4..... moins souvent la nuit et on augmente notre durée de5..... .

Pratiquer une activité physique régulière permet :

- d'améliorer le fonctionnement du6..... et des poumons. Même après une courte marche, on sent son coeur battre, on respire mieux, on se sent plus détendu... ;
- d'entretenir la force7....., la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus ;
- d'augmenter son capital osseux, participant ainsi à la croissance des enfants et au bon vieillissement des8..... ;
- d'augmenter la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue.

La pratique9..... d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, cancers, diabète de type 2, ostéoporose...). L'activité physique est aussi un moyen d'utiliser l'énergie consommée via les10..... ingérés: elle limite ainsi la prise de poids.

www.mangerbouger.fr

1	3	5	7	9
2	4	6	8	10

2.- LISEZ CET ARTICLE ET DITES SI LES AFFIRMATIONS DU CADRE SONT VRAIES(V) OU FAUSSES (F). SI LES AFFIRMATIONS SONT FAUSSES, CORRIGEZ-LES, S'IL VOUS PLAÎT. Lee el artículo y di si las afirmaciones que siguen son verdaderas o falsas. Si son falsas, corrígelas. (2 pt)

BIEN MANGER

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit ni sur un repas ou ni sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours, voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Ainsi, à l'occasion, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers par la suite. Il faut éviter aussi de grignoter entre les repas.

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose...

Pour certains, cuisiner au quotidien est un plaisir voire une passion. Pour d'autres, c'est une vraie corvée ! Pourtant, cuisiner ne veut pas dire passer des heures à réaliser une recette compliquée. Quelques bons réflexes suffisent pour réaliser rapidement et sans efforts des repas économiques, équilibrés et très savoureux !

Trop d'informations pas toujours compréhensibles, formulations souvent complexes... Pas facile de comprendre l'étiquetage nutritionnel ! Mangerbouger vous indique les informations essentielles à retenir. (liste d'ingrédients, étiquetage nutritionnel)

www.mangerbouger.fr

2.1.

1.- Bien manger consiste à faire attention à ce qu'on mange.	VRAI/FAUX
2.- Pour avoir un équilibre alimentaire, quelques aliments sont interdits.	
3.- Si vous voulez avoir un équilibre alimentaire, vous ne pouvez jamais faire de repas festif.	
4.- Une alimentation variée et équilibrée contribue à prévenir certaines maladies.	
5.- Pour cuisiner bien il faut passer des heures à réaliser des recettes compliquées.	
6.- L'étiquetage nutritionnel est facile à comprendre.	

2.2.- TROUVEZ DANS LE TEXTE LES MOTS QUI CORRESPONDENT À CES DÉFINITIONS: (1Point). Busca en el texto las palabras que corresponden a estas definiciones.

1.- Bienfaisant, favorable, qui est bon pour notre santé	
2.- Manger quelque chose, un peu, surtout entre les repas	
3.- Action de gagner du poids, de grossir, de devenir plus gros	
4.- Garder en mémoire, ne pas oublier	

3. - METTEZ LES MOTS DANS L'ORDRE (2 points). Ordena las palabras para formar una frase.

1.- avec – allé – concert ? – au – qui – es – tu

2.- ai - lunettes – j' – dans – mes – mis – sac – mon –

3.- – son – a – train – elle – oublié – de – billet

4.- à – Nous – n' – la – gare – pas – de – taxi – pour – avons – aller – pris –
