

SANTE – Fiche 2
Partie 1
COMPRÉHENSION DE L'ORAL

Exercice 1

1. Quelles activités ont fait Hélène et Clara ?

- Hélène : _____
- Clara : _____

2. Hélène a commencé son cours par :

- ☐ Prendre sa douche
- ☐ Soulever des poids
- ☐ Courir sur un tapis

3. Hélène a arrêté une activité ? Laquelle ? Pour quelle raison ?

4. Clara a eu un problème. Lequel ?

Exercice 2

Cochez la ou les bonne(s) réponse(s)

Le mal-dormir touche

- ☐ 50% de la population française
- ☐ 40% de la population française
- ☐ 9% de la population française

La durée moyenne du sommeil en semaine est de

- ☐ 6h58
- ☐ 7h58
- ☐ 7h50

La principale raison de la diminution du temps de sommeil moyen est :

- ☐ L'Internet
- ☐ Le travail
- ☐ Les journées longues

Quelles sont les conséquences du manque de sommeil ?

- ☐ Perte de poids
- ☐ Dépression
- ☐ Risque de diabète
- ☐ Augmentation de la concentration

Quels sont les règles pour remédier aux problèmes de sommeil ?

- ☐ Se coucher plus tôt le week-end
- ☐ Ne pas prendre des boissons sucrées
- ☐ Prendre le dîner juste avant de se coucher
- ☐ Lire un livre au lit

Partie 2

COMPRÉHENSION DES ÉCRITS

Huile de palme : c'est quoi le problème?

"Sans huile de palme" est devenu une annotation gage de qualité pour les produits alimentaires que nous achetons. Mais concrètement, de quoi parle-t-on ? Que reproche-t-on à cette huile et quelle attitude de consommation adopter en magasin ? Good Goût a fait le point pour vous aider à y voir plus clair ...

QU'EST-CE QUE L'HUILE DE PALME ET À QUOI SERT-ELLE ?

C'est la matière grasse la plus consommée au monde !

Issue du fruit du palmier à huile, arbre originaire d'Afrique tropicale, l'huile de palme est aujourd'hui cultivée en Indonésie et en Malaisie, premiers producteurs mondiaux, mais également en Amérique du Sud (Bolivie et Equateur) et en Afrique (Côte d'Ivoire, Cameroun, Congo).

L'huile de palme (ou palm oil) est extraite de la pulpe du fruit. Elle est très utilisée en cosmétique pour ses propriétés texturantes, ainsi que dans de nombreuses préparations alimentaires industrielles (céréales du petit déjeuner, chips, margarine, biscuits, glaces, etc.). En effet, ses avantages sont nombreux puisqu'elle permet un rendu moelleux du produit, une bonne conservation, résiste à de hautes températures et coûte peu chère.

LE POINT SUR L'HUILE DE PALME, CÔTÉ SANTÉ :

Ce que disent les "anti" huile de palme :

- L'huile de Palme est la plus riche en acides gras saturés. En excès, ces lipides peuvent à terme, durcir les parois cellulaires et boucher les artères. Il a été observé une corrélation entre le taux d'acides gras saturés dans l'alimentation, les taux trop élevés de cholestérol et les nombreux troubles cardio-vasculaires des Occidentaux.

- De plus, elle est souvent hydrogénée, ce qui la rend plus nocive pour la santé. Ce traitement de l'huile crée des "acides gras trans", avérés cancérigènes en excès.

Ce que disent les "pro" huile de palme :

- L'huile de palme est moins riche en acides gras saturés que ... le beurre !

- L'huile de palme non raffinée ni traitée, possède des vitamines intéressantes. Elle contient, par exemple, énormément de vitamine A : 15 fois plus que la carotte ! Elle est aussi très riche en vitamine E (c'est la 2ème huile la plus concentrée en cet anti-oxydant, après l'huile de germe de blé !). mais évidemment, ces taux de vitamines diminuent très fortement après raffinage, chauffage et cuisson (=or, la plupart des préparations industrielles comme les gâteaux sont cuits !).

LE POINT SUR L'HUILE DE PALME, CÔTÉ "ENVIRONNEMENT" :

Ce que disent les "anti" huile de palme :

Cette huile a fait beaucoup parler d'elle. Et pour cause, elle est à l'origine d'un scandale environnemental et social en Indonésie, Malaisie et Amérique du Sud.

La monoculture intensive de ces palmiers, engendre une déforestation irréversible de la forêt (les arbres sont brûlés pour être remplacés par des palmeraies). A cela s'ajoutent un appauvrissement de la biodiversité végétale, la mort de milliers d'orangs-outans de Bornéo délogés et l'expropriation des habitants.



Ce que disent le "pro" huile de palme :

L'huile de palme peut se révéler destructrice... ou pas ! Tout dépend de sa provenance et de ses conditions de culture. Par exemple, à Magdalena en Colombie, des plantations de palmiers certifiées biologiques existent, qui garantissent la non-déforestation tout en contribuant au mieux-être de la population locale.

L'huile de palme est alors certifiée RSPO (Rentable, Sustainable Palm Oil) : une production qui prend en compte les critères environnementaux, économiques et sociaux.

ALORS NOUS, CONSOMMATEUR, ON FAIT QUOI ?!

- On commence par limiter notre consommation de cette huile, en privilégiant les repas fait maison ou les préparations pour bébés qui n'utilisent que de l'huile d'olive, de colza ou de tournesol (d'excellents lipides pour la santé!).

- Si on a besoin d'acheter de la pâte à tartiner ou des biscuits, et qu'ils contiennent de l'huile de palme, alors on les préfère en version Bio et avec l'annotation (cf. liste des ingrédients) : "non hydrogénée". Le must, si on trouve l'information : favoriser les produits qui utilisent de l'huile issue de palmeraies gérées durablement.

Attention : Il n'y a pas d'obligation d'affichage de l'expression "huile de palme" sur les étiquettes.

Apprenez à la repérer : elle se cache souvent derrière « huile végétale ».

Source: www.goodgout.fr

Répondez aux questions en cochant ☒ la bonne réponse ou en écrivant l'information demandée.

1. Vrai ou faux?

	Vrai	Faux
a. Les produits ne contenant pas d'huile de palme sont devenus synonymes des produits de bonne qualité.		
b. La durée de vie du produit alimentaire augmente grâce à l'utilisation de l'huile de palme.		
c. Les produits alimentaires qui contiennent l'huile de palme offrent une texture peu onctueuse.		
d. L'huile de palme est assez coûteuse.		
e. L'huile de palme peut être responsable des maladies cardiovasculaires et cancéreuses.		
f. L'huile de palme raffinée est une source riche en vitamines.		
g. La mention « huile végétale » sur un produit peut être révélatrice de présence d'huile de palme.		
h. L'auteur de texte est subjectif.		

2. Explique ce que c'est un scandale environnemental dans le contexte de la production de l'huile de palme.

Partie 3

PRODUCTION ORALE

- **Expression d'un point de vue**
Sujet 1.

Santé : pas trop d'Instagram pour les jeunes !

Regarder les photos postées sur Instagram, pas si inoffensif... Selon une étude britannique de la Royal Society for Public Health et du Young Health Movement, publiée vendredi et relayée par le journal *The Guardian*», quatre des cinq réseaux sociaux les plus populaires portent atteinte à la santé mentale des ados et jeunes adultes. Et c'est Instagram, une application destinée au partage de photos et de vidéos, qui aurait le plus d'impact négatif sur ce public, suivi de Snapchat, Facebook et Twitter.

L'étude a été conduite auprès de 1 500 jeunes âgés de 14 à 24 ans. Les chercheurs ont ainsi relevé qu'ils exacerbent, chez eux, des problèmes d'image corporelle, des troubles du sommeil, des sentiments d'anxiété, de dépression et de solitude.

Christine Mateus, *Le Parisien*, 24/05/2017

Sujet 2.

Cinq fruits et légumes par jour : 73 % des Français ne le font pas

Le message passe en boucle depuis plusieurs années mais rien n'y fait, ça ne rentre pas. Contrairement aux recommandations des autorités de santé, une grande majorité de Français ne consomment pas 5 fruits et légumes par jour. Après avoir étudié le régime alimentaire de 1.222 foyers soit 2.560 personnes pendant une semaine, le centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc) affirme que 73% des sondés ne respectent pas ces recommandations. Seuls 27% des Français sont ainsi classés comme « grands consommateurs » de fruits et légumes et en mangent au moins 5 par jour.

<http://www.francescir.fr>



Partie 4

PRODUCTION ÉCRITE

▪ ARTICLE

Ecrivez un article pour faire connaître des avantages du sport et encourager les gens à faire de l'exercice quotidiennement. (160 mots minimum)

Sujet 1:

Le texte dont je vais vous parler s'intitule "Santé: pas trop d'Instagram pour les jeunes" écrit par Christine Mateus, publié sur Le Parisien le vingt-quatre-mai-deux mille dix-sept. Cet extrait montre qu'Instagram aurait le plus grand impact négatif sur la santé mentale des adolescents. L'auteur le démontre en présentant une étude britannique qui a été conduite auprès de mille cinq cent jeunes âgés de quatorze à vingt-quatre ans

Personnellement, je pense dans un sens différent de l'auteur, Instagram n'est pas si mal, il a beaucoup de bons points pour les jeunes

Premièrement, Instagram est une bonne plateforme pour se faire de nouveaux amis. Ici, en partageant des photos et des vidéos, nous trouvons des personnes ayant des mêmes intérêts, nous nous faisons des amis et discutons avec eux. Nous pouvons étendre nos relations sociales, nous connecter davantage avec le monde. Grâce à cela, nous oublions les pensées négatives et ne nous sentons plus seuls.

Deuxièmement, Instagram est également utile pour mettre à jour les informations. Grâce à Instagram, nous pouvons savoir ce qui se passe dans le monde chaque jour. Par exemple, nous mettons à jour les tendances de la mode, explorons les cultures du monde entier à travers des photos et des vidéos partagées. Cela élargit la compréhension pour les jeunes qui ont moins d'expérience dans la vie.

En résumé, je trouve qu'Instagram n'est pas nocif pour des jeunes mais il est bénéfique pour élargir les relations sociales et la compréhension des jeunes. Alors, qu'en pensez-vous ?

bons points -> le côté positif

nous sentons moins seuls

se mettre à jours

Sujet 2

Le texte dont je vais vous parler s'intitule "Cinq fruits et légumes par jour : 73% des Français ne le font pas" publié sur le site web francescir.fr

Dans cet extrait, l'auteur montre la consommation actuelle de fruits de française, qu'environ les trois quarts des Français ne consomment pas 5 fruits et légumes par jour.

À mon avis, cela peut s'expliquer par les 2 raisons suivantes:

Premièrement, les fruits et légumes sont assez chers. Les légumes et les fruits sont le résultat d'une culture et d'une sélection minutieuses pour pouvoir fournir aux gens les meilleurs produits de qualité. Par conséquent, avant d'être mis en vente, un grand nombre de fruits non qualifiés seront jetés. Ce contrôle strict rend les prix des légumes et des fruits très chers et réduit le nombre de personnes à acheter.

Selon moi, la deuxième raison est due au mode de vie des gens dans la société d'aujourd'hui, où le temps est un luxe pour beaucoup de gens. Devoir éplucher, laver, faire tremper ou même préparer des fruits est frustrant pour de nombreuses personnes. Les gens préfèrent souvent les aliments pratiques, à utiliser immédiatement et qui ont une durée de conservation plus longue.

Ce sont les deux principales raisons pour lesquelles les Français consomment moins de fruits à mon avis. Alors, qu'en pensez-vous ?

