najah213.com · نجاح 213

Ministère de l'éducation et de l'enseignement.
République algérienne démocratique et populaire.

Lycée Bouzidi Mohamed Dit El Mokhtar. Classe 2AS langues
Année scolaire : 2019/ 2020. Durée : 2 heures.

Composition trimestrielle N° : 02

Texte :

Le jeûne séquentiel consiste à jeûner de manière hebdomadaire pendant une courte période de temps. "Il s'agit de ne pas s'alimenter pendant 12 à 16 heures", explique le Dr Saldmann. Le but est de mettre "sur pause" l'organisme souvent trop sollicité et d'aider le foie à mieux effectuer son travail de détoxication. Un travail parfois rendu difficile par des repas trop riches. "Cette détox permet de remettre les compteurs à zéro tout en apprenant à mieux gérer son appétit", éclaire le médecin.

Pour le Dr Saldmann, quand le fasting reste très occasionnel, "les résultats sont étonnants". "Le jeûne est une façon de renforcer l'ADN, poursuit-il, et donc de diminuer les risques de développer un cancer. On observe aussi une baisse de la fatigue avec un regain de tonus, une baisse de la fréquence des allergies, de l'asthme et des rhumatismes. Le jeûne séquentiel aide à une meilleure élimination des déchets du métabolisme et à réduire les inflammations. " Enfin, les dernières études soulignent que "le jeûne contribue également à booster nos défenses immunitaires".

Ce jeûne court serait aussi un atout beauté, puisque le médecin parle de "teint plus clair" observé grâce au jeûne séquentiel. Des bénéfices qui se font ressentir "assez rapidement" assure le Dr Saldmann.

Toutefois, si ce jeûne présente de nombreux avantages, s'il peut aider à se sentir mieux dans son corps, il n'a pas vocation à guérir une quelconque pathologie. Le Dr Saldmann insiste sur ce point : "On est dans le domaine de la prévention avec le jeûne séquentiel, pas du traitement. L'idée est de donner la possibilité à notre corps de faire une pause et de favoriser le mieux-être".

Contrairement à certaines idées reçues, le jeûne n'a pas vocation à favoriser la perte de poids. "Le jeûne séquentiel ne fait pas maigrir et ce n'est pas son but", commente le Dr Saldmann. En revanche, vous pouvez en espérer un réapprentissage des notions de faim et de satiété qui aident à reprendre de bonnes habitudes alimentaires et in extenso à stabiliser son poids.

Jessica Xavier, Doctissimo nutrition, 04 septembre 2018.

Questions

I) Compréhension (12 points)

1. Selon le texte le jeûne séquentiel consiste à
   a. Ne pas manger pendant quelques jours.
   b. Ne pas manger pendant une période de la journée.
   c. Manger de 12h à 16h par jour.

   (Choisissez la bonne réponse)

2. Trouvez dans le texte un mot et une expression qui remplacent le « jeûne séquentiel ».

3. Répondez par vrai ou faux en justifiant les fausses réponses
   a. L'objectif du jeûne est d'activer l'organisme.
   b. Il est bénéfique pour l'ADN.
   c. Il participe à renforcer le système immunitaire.
   d. Il peut guérir des maladies.

4. Les résultats de la perte du poids sont-ils garantis par le jeûne intermittent ?
   Donnez votre réponse en la justifiant à partir du texte.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

5. « …façon de renforcer l'ADN, poursuit-***il*** …» 2ème §.
   « Des bénéfices ***qui*** se font ressentir… » 3ème §.
   « … ***il*** n'a pas vocation à guérir… » 4ème §.
   « … vous pouvez ***en*** espérer un réapprentissage… » 5ème §
   A qui/ quoi renvoient les mots : ***« il », « qui », « il », « en »*** dans les énoncés ci-dessus.

6. Classez les mots et expressions suivants :
   Diminuer la fatigue et d'autres pathologies, Favoriser la perte de poids, une cure contre les maladies, un avantage pour la beauté.
   Selon qu'ils renvoient à :
   Ce que fait le jeûne : ……/ ……
   Ce qu'il ne fait pas : ……/ ……

7. « Ce jeûne court ***serait*** aussi un atout beauté » dans cet énoncé le conditionnel exprime :
   a. Un conseil.
   b. Une éventualité.
   c. Un souhait.
   (Choisissez la bonne réponse)

8. Relevez de texte 3 marques de l'implication de Dr Saldmann dans son discours.

9. La visée communicative de ce texte est :
   a. Présenter aux lecteurs le concept du jeûne séquentiel.
   b. Plaider en faveur d'une habitude alimentaire.
   c. Expliquer le principe du jeûne.
   (Choisissez la bonne réponse).

10. « " Enfin, les dernières études ***soulignent*** que "le jeûne contribue également à booster nos défenses immunitaires".
    Mettez le verbe à l'imparfait de l'indicatif et réécrivez la phrase ci-dessus en la commençant ainsi : « enfin, l'étude…… »

II) Expression écrite : (08 points)

Traitez un sujet au choix :

Sujet 1 : vous êtes chargés de rédiger un article sur la santé et bien-être. On vous demande de faire l'éloge du jeûne séquentiel (intermittent). Ce texte vous parait important.
Faites, en une centaine de mots, son résumé.

Sujet 2 : cheveux en crête, pantalons déchirés, maquillage extravagant… certains pensent que c'est une façon d'être à la mode. Les autres refusent toute forme ayant trait à ce phénomène.
Rédigez un court texte argumentatif pour exprimer votre point de vue sur ce sujet en l'étayant par des arguments bien illustrés.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Barème et corrigé type

2AS Lettres et langues étrangères

Réponses	NP	NF
I) Compréhension (12 points)		
1. Le jeune séquentiel veut dire : a. Ne pas manger pendant une période de la journée.	0.5	0.5pt
2. Jeune séquentiel : Mot : fasting Expression : jeune court.	0.5+ 0.5	1pt
3. A. : faux (Le but est de mettre "sur pause" l'organisme souvent trop sollicité) b. Vrai. c. Vrai. d. Faux (il n'a pas vocation à guérir une quelconque pathologie).	0.5X2 1+1	1pt 2pts
4. La perte du poids n'est pas garantie par le jeune intermittent Justification : le jeûne n'a pas vocation à favoriser la perte de poids. "Le jeûne séquentiel ne fait pas maigrir et ce n'est pas son but"	0.5+ 0.5	1pt
5. Il : DR Saldmann. Qui : bénéfices. Il : jeune séquentiel. En : le jeune séquentiel.	0.5X 4	2pts
6. ***Ce que fait le jeûne :*** Diminuer la fatigue et d'autres pathologies/ un avantage pour la beauté. ***Ce qu'il ne fait pas :*** Favoriser la perte de poids/ une cure contre les maladies.	0.25X 4	1pt
7. Le conditionnel exprime : Une éventualité.	0.5	0.5pt
8. Les 3 marques de l'implication : trop, mieux, difficile, très, étonnants, Meilleure, nombreux……	0.5X3	1.5pts
9. La visée communicative est : Plaider en faveur d'une habitude alimentaire.	0.5	0.5pt
10. Enfin, l'étude soulignait …….	0.5+05	1pt
II) Production écrite (08 points)		

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com