najah213.com · نجاح 213

Lycée BOUHAROUD L. Djemila	**Année scolaire : 2015/2016**
Devoir n°1 de français / 1er trimestre.	**Classes 2 L.PH. Durée : 1 h**
Nom et prénom :	**Classe :**

Les vertus santé du potassium

Le potassium est principalement concentré dans l'eau des cellules, à l'inverse du sodium, qui **lui**, est plus largement répandu au niveau de l'eau extra-cellulaire au sein de laquelle se dissolvent les nutriments et où se produisent de multiples réactions chimiques. C'est la raison pour laquelle le sodium et le potassium sont intrinsèquement liés puisque ce sont les échanges entre ces deux minéraux qui régissent l'hydratation cellulaire, même si chacun possède individuellement des rôles spécifiques. Il intervient également dans la transmission du message nerveux, dans la sécrétion de l'acide gastrique, ou encore dans la régulation rénale des ions sodium et chlore.

Le corps humain renferme entre 100 et 150 g de potassium, dont une large majorité est contenue dans les muscles. L'apport en potassium provient de l'alimentation humaine puisqu'il n'est absolument pas synthétisé par l'organisme. On retrouve ce minéral dans de très nombreux fruits et légumes : avocats, bananes, agrumes, pommes de terre, pois, salades, tomates, brocolis, épinards. En outre, les produits laitiers constituent également une source de potassium importante, tout comme les céréales complètes, les poissons gras ou encore les noix.

Les déséquilibres alimentaires peuvent être à l'origine d'une déficience en potassium. Dans certains cas, cette carence doit faire l'objet d'une supplémentation pour prévenir l'apparition de troubles apparentés qui peuvent être plus ou moins graves : troubles digestifs : vomissements, nausées… ; troubles de la motricité : crampes, courbatures, douleurs musculaires, rhumatismes, paralysie… ; troubles du rythme cardiaque ; hypertension artérielle ; asthénie ; dépression …

Sur le long terme, une telle déficience peut engendrer des lésions nerveuses et cardiaques pouvant conduire au décès.

Sophie Lavent, Santé&forme
Publié le 20.10.2015

Questions :

I. Compréhension :

1. **L'auteur** de ce texte est :

   a- Un chercheur
   b- Un journaliste
   c- Un médecin

   Encadrez la bonne réponse

2. De quoi **parle-t-on** dans le texte ?
   - ……

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

3. Selon l'auteur, le potassium a trois **fonctions** relevez-en **une**.
   - ……
     ……
4. Le corps humain a besoin de ce minéral. Où est-ce qu'on peut le trouver ?
   - ……
     ……
5. « … le sodium et le potassium sont **intrinsèquement** liés » Le mot souligné veut dire :
   a- Essentiellement ;
   b- Extrinsèquement ;
   c- Intérieurement.

   Encadrez la bonne réponse
6. Retrouvez (**3**) **mots spécifiques** appartenant à un **mot générique** trouvé dans le texte.
   - ……
   - ……
7. A qui renvoie le **mot** souligné dans le texte ?
   - ……
8. Relevez du texte un **présentatif** puis donnez sa **valeur**.
   - ……
9. Quel est le **temps** qui domine dans le texte ? **justifiez son emploi.**
   - ……
     ……
10. « Le sodium et le potassium sont intrinsèquement liés puisque ce sont les échanges entre ces deux minéraux qui régissent l'hydratation cellulaire »
    - Quel est le **rapport logique** exprimé dans cette phrase ; ……
    - Réécrivez-la en utilisant un autre **connecteur** qui a le même sens. ……
11. Complétez le passage ci-dessous par les mots suivants donnés dans le désordre :
    « hydrater, minéral, fruits, corps, sodium, légumes, poissons »

    Le potassium est un …… tout comme le …… . Leur rôle est d'…… les cellules. Les ……, les ……et les …… fournissent ce minéral important pour le …… humain.

Bon courage