najah213.com · نجاح 213

Lycée : Cherif El-IDRISSI Année scolaire : 2016 /2017
Niveau 2e A.S. Durée : 2heures

Composition de français du 1er trimestre

Texte :

Pourquoi il nous faut notre dose quotidienne de vitamine C?

Avec les journées courtes et le temps froid, revient la période des agrumes... et celle des rhumes. Pas facile de les dissocier ces deux-là! Car les agrumes renferment de la vitamine C ou acide ascorbique – nom chimique qu'on lui donne lorsqu'elle apparaît sous forme de supplément dans les produits vitaminiques et alimentaires – et c'est grâce à cette vitamine que plusieurs croient pouvoir remédier au rhume.

Différentes études ont en effet démontré que des doses quotidiennes allant de 250 mg à 2 g de vitamine C réduisent la durée du rhume tout en agissant sur quelques-uns de ses symptômes. Par contre, d'autres recherches n'ont donné que des résultats négatifs ou ambigus. On en est même venu à la conclusion que des doses de vitamine C supérieures à 1 g par jour pouvaient provoquer des effets secondaires tels que des douleurs abdominales et de la diarrhée. Si, dans le cas du rhume, chacun peut tirer les conclusions qui lui conviennent, la vitamine C n'a pas sa pareille à plusieurs autres points de vue.

La vitamine C participe à la formation du collagène, une substance qui assure – la structure des muscles, des tissus vasculaires, des os et du cartilage dans l'organisme. De plus, elle contribue à la santé des dents et des gencives et favorise l'absorption du fer contenu dans les aliments. Comme elle est hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle se dissout dans l'eau, elle ne peut pas être stockée dans l'organisme. C'est pourquoi nous devons en fournir à notre organisme tous les jours.

Pour préserver la vitamine C contenue dans les aliments, qui peut être détruite par l'aire, l'eau et la chaleur, il est conseillé de cuire les légumes rapidement dans le moins d'eau possible (à la vapeur, au four micro-onde ou à la chinoise, par exemple).

Annie Langlois, La Presse, 19 novembre 1995.

Questions

I- Compréhension de l'écrit (14 pts)

1- Quel est le thème traité dans ce texte ?

2- "« c'est pourquoi **nous** devons en fournir à notre organisme ... » / « **on** en est même venu à la conclusion que... » - A qui renvoie chacun des pronoms soulignés ?

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

3- Dites si ces affirmations sont vraies ou fausses. Dans les cas où elles sont fausses, donnez la bonne réponse .

- On ne doit prendre de la vitamine « **C** » qu'en hiver.
- On peut avoir des réserves de vitamine « **C** » dans le corps.
- Les agrumes et les légumes contiennent de la vitamine « **C** ».
- Toutes les études ont prouvé l'efficacité de la vitamine « **C** » dans le traitement du rhume.

4- La vitamine « **C** » est aussi connue sous un autre nom. Dites lequel.

5- D'après le texte, quels sont les bienfaits prouvés de cette vitamine sur notre santé et celle de notre corps ?

6- Pourquoi est-il recommandé de cuire peu les légumes et dans peu d'eau ?

7- Que signifie le mot « hydrosoluble » ?

8- « Comme cette vitamine est hydrosoluble, elle ne peut pas stockée dans l'organisme. »

a) Quel est le rapport logique exprimé ?

b) Transformez la phrase en la commençant : par « cette vitamine est hydrosoluble..... »

9- Identifiez la progression thématique adoptée par l'auteur dans le 3e §. Justifiez votre réponse

10- Dans quel but l'auteur a-t-il écrit ce texte ?

II- **Productionécrite (6pts)** : traitez un sujet au choix.

Sujet1 :Résumez le texte support

Sujet2 : « avec les journées courtes et le temps froid, revient la période des agrumes et celle des rhumes » Mais pourquoi attrape-t-on le rhume le plus souvent en hiver ?

Rédigez un texte dans lequel vous répondrez à cette question tout en présentant cette maladie, ses symptômes, ses remèdes, ainsi que la prévention à mettre en place pour s'en protéger. (maximum15 lignes)

Bon courage et surtout...merci de vous appliquer !

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com