najah213.com · نجاح 213

Lycée Derra M^ed Saddek — **Niveau : 01ère année**

Année scolaire : 2017- 2018 — **Durée: 01 heure**

Devoir N°01

Texte

Les aliments qui renferment des glucides (sucres) possèdent un index glycémique (IG). ***Celui-ci*** mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie (taux de sucre) dans le sang après son ingestion. Les aliments qui possèdent un IG bas (légumineuse, céréales…) ne provoquent pas de pic glycémique (augmentation du taux de sucre dans le sang) et limitent le stockage sous forme de graisses, tout en favorisant la sensation de la satiété. A l'inverse, ***ceux*** qui ont un IG élevé (frites, sodas, pain blanc…) provoquent un pic glycémique qui favorise le stockage sous forme de graisse, et procurent une brève sensation de satiété qui incite à grignoter. S'il ne faut pas pour autant exclurent les aliments à IG élevé de son alimentation, mieux vaut ***les*** limiter et privilégier ceux à IG bas, que ce soit pour conserver la ligne, mais aussi pour préserver sa santé.

Novembre 2014- N813

SCIENCE & AVENIR

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Nom: ..... **Prénom:** ..... **Classe:** .....

Questions

I- Compréhension:

❶ Le thème de ce texte est-il, ***l'indexe glycémique ? la glycémie? les glucides?***

Recopiez la bonne réponse.

" ..... "

❷ Selon ce texte, quelle est la fonction de l'IG?

✓ .....

.....

❸ Classez ces mots dans le tableau ci-après : ***Légumes***, ***boissons gazeuses***, ***céréales***, ***pain blanc***.

IG élevé	*IG bas*
.....	.....

❹ Relevez du texte une conséquence des aliments qui ont un IG élevé et une autre de ceux qui ont un IG bas.

IG élevé : .....

IG bas : .....

❺ Selon ce texte, il est préférable de consommer des aliments à ***IG élevé***, à ***IG bas*** ?

Recopiez la bonne réponse. ***Justifiez votre réponse en relevant du texte deux causes***.

" ..... "

✓ .....

.....

❻ Relevez du texte quatre mots appartenant au champ lexical de « ***alimentation*** »

✓ .....

.....

❼ A quoi renvoient les pronoms soulignés dans le texte ?

Celui- ci ..... ***Ceux*** ..... ***les*** .....

❽ Cherchez dans le texte la définition du pic glycémique?

Pic glycémique: .....

TOURNEZ LA PAGE

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

❾Proposez un titre au texte.

II- Production écrite: ✍ Traitez l'un des deux sujets au choix

① **Résumé:** Ce texte semble apporter de nouvelle informations sur notre santé, réduisez le en éliminant toute information inutile pour le partager avec vos amis(es).

② ***Sujet personnel***: Vous avez remarqué que votre ami e) ne prend pas soin de sa santé, rédigez un court texte explicatif dans lequel vous lui expliquez deux à trois règles d'une bonne hygiène de vie.

Page3/3	**Fin**	**Bon courage**