najah213.com • نجاح 213 · najah213.com

Lycée : le colonel Mohamed Chaâbani – Medjedel **Année scolaire :** 2020/2021	**Niveau :** 2 AS Filières communes **Matière :** Français **Durée :** 1 h

Devoir du 1er trimestre

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

Texte :

Chocolat : 6 bonnes raisons d'en manger

Croquer dans un carré de chocolat noir permet en effet de faire le plein de minéraux tels que le magnésium, le phosphore, le potassium, le fer, le zinc, ou encore de vitamines, notamment du groupe B. Associé à une alimentation variée, le chocolat favorise ainsi l'équilibre alimentaire.

Le chocolat est excellent pour le moral, qu'on se le dise ! Pourquoi ? Tout d'abord parce qu'il contient du magnésium, un minéral connu pour ses effets relaxants et important pour la transmission de l'influx nerveux par le cerveau. Aussi parce qu'il est riche en théobromine, un stimulant réputé, mais aussi en tyramine et la phényléthylamine, deux substances proches des amphétamines qui agissent sur le cerveau en augmentant les effets des neurotransmetteurs.

Le chocolat noir fait partie du top 10 des aliments jeunesse ! Le cacao serait en effet l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, et plus particulièrement en catéchines, très connues pour leurs propriétés antioxydantes. Pour profiter de ses nombreux bienfaits, craquez donc sans culpabiliser pour le chocolat noir, riche en cacao et ne vous en privez pas. Il aide à garder un corps plus jeune et plus dynamique, plus longtemps !

Les flavonoïdes contenus dans le cacao et dans le chocolat noir jouent un rôle bénéfique dans la protection des maladies cardio-vasculaires. Ils favorisent en effet la baisse du taux de LDL (souvent appelé mauvais cholestérol) dans le sang et protègent l'élasticité des parois des vaisseaux sanguins.

Grâce à sa richesse en flavonoïdes, le chocolat noir ferait en effet baisser la tension artérielle de façon significative et aiderait à conserver une pression sanguine stable. De plus, le chocolat noir permettrait également d'empêcher l'apparition du diabète de type 2.

Riche en lipides et en glucides, le chocolat contient en moyenne 500 calories pour 100 g. Il ne doit pas pour autant être banni de votre alimentation. Parce que le chocolat noir de qualité apporte de nombreuses vitamines et rebooste le moral, croquer quelques carrés chaque jour aiderait à ne pas craquer pour d'autres aliments pauvres en nutriments... mais très riches en calories. La bonne quantité pour profiter de tous ses bienfaits sans grossir ?

Adapté de Quitterie Pasquesoone, www.topsante.com

Questions :

I- Compréhension de l'écrit : (20 pts)

1. Ce texte est extrait du :

a- site officiel du magazine Top Santé.

b- site officiel du magazine Science et Vie.

Recopiez la bonne réponse.

.....

2. Relevez dans le texte quatre (04) mots ou expressions qui appartiennent au champ lexical du « **chocolat** ».

.....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

3. Le chocolat noir est-il riche en minéraux ? Relevez dans le texte la proposition qui justifie votre réponse.

.....

4. Pourquoi le chocolat rend-il heureux ?

a- C'est le 2ème § qui répond à la question ci-dessus.
b- C'est le 3ème § qui répond à la question ci-dessus.
c- C'est le 4ème § qui répond à la question ci-dessus.

Recopiez la bonne réponse.

.....

5. Relevez dans le texte un gérondif.

.....

6. « **Il** aide à garder un corps plus jeune et plus dynamique, plus longtemps ! » 3ème §.
« **Ils** favorisent en effet la baisse du taux de LDL (souvent appelé mauvais cholestérol) dans le sang et protègent l'élasticité des parois des vaisseaux sanguins » 4ème §.
« **Il** ne doit pas pour autant être banni de votre alimentation » 6ème §.
A quoi renvoie chacun des pronoms soulignés dans les énoncés ci-dessus ?
Il → ..... **Ils →** ..... **Il →** .....

7. Complétez le tableau ci-dessous en vous référant au texte :

Procédés explicatifs	Enoncés	
Illustration (exemple)	.....	**(§ 1)**
Comparaison	.....	**(§ 2)**
.....	LDL (souvent appelé mauvais cholestérol).	**(§ 4)**

8. "**Parce que** le chocolat noir de qualité apporte de nombreuses vitamines et rebooste le moral, croquer quelques carrés chaque jour aiderait à ne pas craquer pour d'autres aliments pauvres en nutriments" 6ème §.
a) Quel est le rapport logique exprimé dans l'énoncé ci-dessus ?
b) Réécrivez cet énoncé en remplaçant « **Parce que** » par l'un des articulateurs suivants : **Mais** / **Puisque** / **Pour**.

.....

.....

9. Répondez par « **vrai** » ou « **faux** » :
a- Le chocolat noir, sans être associé à une alimentation variée, favorise l'équilibre alimentaire. .....
b- La bonne humeur provoquée par le chocolat est due à certains de ses composants. .....
c- Le chocolat noir, riche en cacao, aide à lutter contre le vieillissement. .....
d- Le chocolat noir aide à prévenir les maladies cardio-vasculaires. .....
e- Le chocolat noir permettrait d'empêcher l'apparition du diabète de type 1. .....
f- Consommé raisonnablement, le chocolat noir ne fait pas grossir. .....

10. Quelle est la visée communicative de l'auteur du texte ?

.....

Bon courage

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Corrigé type du devoir du 1er trimestre 2020/2021 / 2 AS Filières communes / Lycée Chaâbani – Medjedel

<table>
<tr><th>Thèmes</th><th>Eléments de la réponse</th><th colspan="2">Note</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th></th><th>Total</th></tr>
<tr><td></td><td><u>I- Compréhension de l’écrit</u> : 20 points</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>1. a- site officiel du magazine Top Santé.</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td></td><td>2. Champ lexical du « chocolat » : aliments jeunesse / cacao / calories / alimentation (Accepter tout autre mot appartenant à ce champ lexical).</td><td>0.5 × 4</td><td>2</td></tr>
<tr><td></td><td>3. Oui, le chocolat noir est riche en minéraux.
Justification : Croquer dans un carré de chocolat noir permet en effet de faire le plein de minéraux.</td><td>1
1</td><td>2</td></tr>
<tr><td></td><td>4. a- C’est le 2ème § qui répond à la question ci-dessus.</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td></td><td>5. <u>en augmentant</u>.</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td></td><td>6. Il → le chocolat noir (Accepter : le cacao).
Ils → les flavonoïdes.
Il → le chocolat.</td><td>0.5 × 3</td><td>1.5</td></tr>
<tr><td></td><td>7.
<table>
<tr><th>Procédés explicatifs</th><th>Enoncés</th></tr>
<tr><td>Exemple</td><td>le plein de minéraux <u>tels que</u> le magnésium, le phosphore, le potassium, le fer, le zinc. (§ 1)</td></tr>
<tr><td>Comparaison</td><td>... deux substances <u>proches</u> des amphétamines… (§ 2)</td></tr>
<tr><td>Dénomination</td><td>(souvent <u>appelé</u> mauvais cholestérol). (§ 4)</td></tr>
</table></td><td>0.5 × 3</td><td>1.5</td></tr>
<tr><td></td><td>8. a) Cause.
b) “<u>Puisque</u> le chocolat noir de qualité apporte de nombreuses vitamines et rebooste le moral, croquer quelques carrés chaque jour aiderait à ne pas craquer pour d’autres aliments pauvres en nutriments”.</td><td>1
1</td><td>2</td></tr>
<tr><td></td><td>9.
a- Faux
b- Vrai
c- Vrai
d- Vrai
e- Faux
f- Vrai</td><td>0.5 × 6</td><td>3</td></tr>
<tr><td></td><td>10. Exposer pour donner des informations sur les bienfaits du chocolat pour la santé.</td><td>2</td><td>2</td></tr>
</table>

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com