

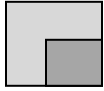
NOM : _____

DATE : _____

Nouvel épisode
Vers une langue partagée – FRA-1103-4
Situation de mi-parcours

Situation de mi-parcours

La malbouffe



Mise en situation

Le conseil d'établissement de votre centre organise une consultation concernant la nourriture proposée à la cafétéria. En tant que membre du conseil des élèves, vous devez donner votre avis sur la question suivante: « Doit-on retirer la malbouffe du menu offert à la cafétéria ? ».

Vous prenez d'abord connaissance de la situation en lisant un article que vous a remis la direction du centre. Ensuite, vous rédigez une lettre adressée au conseil d'établissement, dans laquelle vous donnez votre opinion sur la question.

Tâche 1

Se préparer à la lecture du texte: «Le *junk food*, pire que vous ne le pensiez!», pour s'informer sur la malbouffe.

Consignes

1. Prenez quelques minutes pour noter sur une feuille ce que vous connaissez déjà sur le sujet.
2. Déterminez les stratégies de lecture qui pourraient vous être utiles.

Tâche 2

Lire pour s'informer et se forger une opinion.

Consignes

1. Survolez d'abord le texte.
2. Faites-en une lecture approfondie.
3. Répondez au questionnaire qui suit le texte.

NOM : _____

DATE : _____

Le *junk food*, pire que vous ne le pensiez !

(linoléinique) et oméga 6 (acide linoléique). Notre

Le *junk food*¹, c'est comme la cigarette: le danger croît avec l'usage.

Par Catherine Dubé

Le *junk food* nous tue à petit feu! La multiplication de restaurants rapides est en effet, partiellement responsable d'un problème de société bien visible, l'obésité. On savait déjà que manger trop de *junk food* est néfaste pour la santé, mais on imagine mal jusqu'à quel point ce type de nourriture perturbe notre système.

Le hamburger, le hot-dog, la pizza, le poulet frit et la frite, rois des restos-minute sont toujours trop gras et trop salés pour notre santé. Le problème, c'est aussi ce qu'on n'y trouve pas. Cette nourriture presque exclusivement composée d'aliments peu nutritifs finit par entraîner des carences importantes en vitamines et en oligoéléments². Quand le seul légume du repas est une patate... frite, pas la peine de chercher de la vitamine C ou du zinc dans votre assiette. Cette alimentation est également pauvre en fibres. La laitue iceberg, qui est offerte dans les menus dits santé, en contient très peu comparativement à ses consœurs. Et le pain est aussi nutritif « que du carton », souligne la diététiste Josée Nadeau !

Quant à la farine raffinée utilisée pour faire le pain à hamburger ou la pâte à pizza, elle a perdu tout ce que la nature y avait mis de bon, que ce soit les fibres du son ou les oligoéléments contenus dans le germe. Même le pain « de blé entier » n'est pas à la hauteur: le plus souvent, il est fait d'une farine blanchie dans laquelle on a ajouté du son mais pas le germe. À ce titre, le pain que l'on achète à l'épicerie ne vaut pas mieux. Selon les diététistes, le seul pain digne de ce nom est celui fait de farine dite « intégrale », que l'on trouve dans les épiceries fines ou les magasins d'aliments naturels.

Mais le plus paradoxal avec le *junk food*, c'est qu'il entraîne des carences en... gras ! Pas en gras saturés, celui auquel les diététistes et les cardiologues font la guerre, mais en acides gras essentiels, les fameux oméga 3 (acide alpha-

¹ Junk food: expression de langue anglaise qui signifie - «aliments vides». Ces aliments sont beaucoup plus riches en calories qu'en valeur nutritive. En français, on dirait plutôt «malbouffe» ou «aliment camelote»

² Oligoéléments: éléments chimiques indispensables au métabolisme.

NOM : _____

DATE : _____

corps est incapable de fabriquer ces molécules. Or, elles sont essentielles à plusieurs processus dans l'organisme, notamment aux processus hormonaux. Une fois le repas de *junk food* prestement avalé, notre corps nous fait souvent savoir immédiatement qu'on le maltraite. Parce qu'on ne mastique pas suffisamment – un hamburger est habituellement avalé en deux minutes ! – la nourriture arrive dans l'estomac en plus gros morceaux, ce qui exige plus d'effort de la part du système digestif pour en venir à bout.

On retarde aussi la digestion des sucres, qui commence dans la bouche quand on prend le temps d'imprégner la nourriture de l'amylase, une enzyme³ présente dans la salive. L'absorption du gras par l'organisme se fait à la fin du processus de digestion, dans le duodénum⁴, quand les autres nutriments ont été absorbés dans l'estomac. Le gras dans lequel baigne le contenu de notre estomac retarde malheureusement le processus. Il forme carrément un film qui réduit la vitesse d'absorption des nutriments. Toute l'énergie du corps est sollicitée pour régler ce problème, ce qui en laisse peu pour faire autre chose.

Le *junk food* peut causer pratiquement tous les troubles digestifs, de l'entrée du système à sa sortie, que ce soit une mauvaise absorption des nutriments, de la constipation, des flatulences, des brûlures ou des ulcères d'estomac. Le manque de fibres peut également être à l'origine du cancer du côlon.

Cette nourriture contribue aussi à amoindrir l'efficacité des intestins. C'est une nourriture « morte », explique Josée Nadeau, une nourriture tellement cuite et transformée qu'elle ne contient plus d'enzymes ni de bactéries, comme en contiennent les yogourts et les fromages, et comme en contenaient le miel et le lait avant d'être pasteurisés. À la longue, c'est notre flore intestinale qui en souffre. C'est tellement vrai que les bactéries sont importantes pour la digestion qu'il existe maintenant

³ Enzyme: substance protéique qui catalyse, accélère une réaction biochimique.

⁴ Duodénum: partie initiale de l'intestin grêle accolée à la paroi abdominale postérieure.

NOM : _____

DATE : _____

des bactéries en sachet, qu'on peut ajouter à la nourriture.

Les sucres contenus dans les *milk shakes*⁵, les beignets et les chaussons, pour ne nommer que ceux-là, sont des glucides qui n'apportent rien de bon. Contrairement aux glucides complexes contenus dans des pâtes ou du pain fait de céréales entières, les glucides simples du *junk food* font augmenter le taux de sucre dans le sang de façon vertigineuse. L'organisme produit alors de l'insuline à pleine vapeur pour que ce sucre soit absorbé et que le taux redevienne normal. Mais, dans bien des cas, le taux redescend trop, ce qui nous laisse sans énergie. Pensez-y la prochaine fois que vous boirez une boisson gazeuse: elle contient huit cuillerées de sucre.

Et l'obésité dans tout cela? Si on ne peut tenir le *junk food* seul responsable du surplus de poids, on ne peut nier sa mauvaise influence. Les Nord-Américains élargissent surtout à cause de leur sédentarité, tous les nutritionnistes vous le diront. La preuve, on mange moins que nos ancêtres, mais on continue à grossir ! Cependant, un fait demeure: le tour de taille des habitants de la planète élargit à mesure que le *junk food* gagne en popularité et qu'on néglige les cuisines locales, beaucoup mieux adaptées à certains genres de vie.

Les Français, par exemple, longtemps réputés pour leur minceur, connaissent maintenant de plus en plus de problèmes de poids. À un point tel que des écoles spécialisées accueillent de jeunes obèses en cure fermée pour leur apprendre les bonnes habitudes alimentaires.

Partout dans le monde, on grossit. La proportion d'enfants obèses serait de l'ordre de 20% en Allemagne, 16% en Italie et 11% en Belgique. Ici, les chiffres font peur: une étude de Statistique Canada publiée en août annonçait que la moitié des Canadiens présentaient un problème de poids! De ce groupe, 34% font de l'embonpoint et 12% sont carrément obèses. Bien sûr, ce sont encore les Américains qui remportent la palme: un adulte sur trois est considéré comme obèse ! L'effet le moins perceptible, mais le plus pernicious de cette alimentation, est l'apathie dans laquelle elle nous plonge lentement. Car c'est au niveau du système nerveux que les carences en vitamines se font le plus cruellement sentir. Le manque d'énergie, la difficulté à se concentrer, l'humeur maussade peuvent plus souvent qu'on ne le croit être mis sur le compte d'un manque nutritionnel, affirme la diététiste France Boyte. «Avec le *junk food*, on a trouvé la meilleure façon d'abrutir une société», dit-elle. Peut-on s'attendre à voir un jour des avis du gouvernement annonçant le danger de consommer ces aliments avec excès, comme sur les paquets de cigarettes?

Adapté de Catherine Dubé, «Le junk food, pire que vous ne le pensiez !», *Québec Science*, vol. 38, no 3, novembre 1999, p. 14-18.

⁵ Milk shakes: expression de langue anglaise qui signifie «laits fouettés»

NOM : _____

DATE : _____

Questionnaire

1. Quel est le sujet de l'article?

2. D'après vous, quelle était l'intention de communication de l'auteur de cet article?

3. Au 9^e paragraphe, il est écrit: C'est une nourriture « morte ». D'après le contexte, donnez le sens du mot entre guillemets. Est-il employé au sens propre ou figuré?

4. Quel passage du texte vous a fait le plus réagir? Expliquez pourquoi?

5. À la suite de votre lecture, votre perception de la malbouffe a-t-elle changé? Expliquez votre point de vue en quatre ou cinq lignes.

6. Notez une phrase du texte qui correspond à la phrase de base et identifiez chacun de ses composants. (Si vous n'en trouvez pas, modifiez une phrase du texte pour qu'elle corresponde à cette structure.)

7. Dans la phrase suivante:

«Pensez-y la prochaine fois que vous boirez une boisson gazeuse: elle contient huit cuillérées de sucre».

- a) soulignez les déterminants;
- b) précisez à quelle catégorie ils appartiennent.

NOM : _____

DATE : _____

8. a) Dans le texte, relevez un élément d'information objective et un élément d'information subjective.
Information objective:

Information subjective:

- b) Pour chaque élément cité, justifiez votre choix.
Information objective:

Information subjective:

9. Relevez un groupe nominal dont l'expansion est:

a) un adjectif: _____

b) un GPrép: _____

10. Relevez un mot du texte pour lequel vous donnerez trois mots de la même famille.

11. Relevez un mot du texte pour lequel vous donnerez un synonyme.

12. Relevez un mot du texte pour lequel vous donnerez un antonyme.

13. Dans le texte:

a) relevez et notez une phrase contenant un déterminant possessif ou démonstratif ou indéfini;

b) soulignez ce déterminant;

c) précisez le type du déterminant dont il s'agit.

NOM : _____

DATE : _____

Nouvel épisode
Vers une langue partagée – FRA-1103-4
Situation de mi-parcours

14. Dans la phrase suivante:

«Notre corps est incapable de fabriquer ces molécules.»

- a) soulignez le groupe verbal;
- b) encadrez le groupe sujet.

15. Dans la phrase suivante:

«Les sucres contenus dans les milk shakes, les beignets et les chaussons, pour ne nommer que ceux-là, sont des glucides qui n'apportent rien de bon.»

- a) donnez la catégorie du pronom souligné; _____
- b) nommez son antécédent. _____

NOM : _____

DATE : _____

Nouvel épisode
Vers une langue partagée – FRA-1103-4
Situation de mi-parcours

Tâche 3

Réaliser une synthèse du texte.

Consignes

1. Votre synthèse doit reprendre l'essentiel des propos de l'article, mais vous devez éviter de noter les détails.
2. Elle peut prendre la forme de votre choix: un tableau, un résumé, un organisateur graphique.
3. Vous pouvez réaliser votre synthèse à l'ordinateur.



Suggestion d'usage
de l'ordinateur

NOM : _____

DATE : _____

Grille de coévaluation

La malbouffe

Consigne: Évaluer chaque énoncé selon l'échelle d'appréciation suivante.

- 5) Très facilement 4) Facilement 3) Assez facilement 2) Difficilement 1) Très difficilement

	date
	Adulte
	Enseignant
Tâche: Lecture d'un article: Le junk food, pire que vous ne le pensiez !	
Je suis capable de dégager les informations explicites et implicites, ainsi que le sens du message. (CP ¹)	
Je suis capable de fonder mon interprétation ou ma réaction sur des extraits pertinents du texte. (CP)	
Je suis capable de m'appuyer sur une analyse objective pour prendre position. (CP)	
Je sais reconnaître l'intention de l'auteur ou auteure.	
Je suis capable de dire sur quoi porte le message. (CP)	
Je suis capable de distinguer les informations objectives et subjectives.	
Tâche: Rédaction d'une lettre d'opinion sur la malbouffe au menu de la cafétéria	
Je suis capable de préciser mon intention de communication. (CP)	
Je suis capable de tenir compte des destinataires. (CP)	
Je suis capable de produire un message clair et cohérent. (CP)	
Je suis capable d'évaluer la crédibilité des sources d'informations consultées. (CP)	
Je suis capable de regrouper mes idées.	
Je fais des liens entre mes idées (marqueurs et organisateurs textuels).	
J'évite les répétitions inutiles en employant des mots de substitution.	
Je suis capable de formuler des phrases complètes.	
Je suis capable de formuler des phrases de formes et de types variés.	
J'utilise un vocabulaire juste et précis.	
Je respecte les règles de la grammaire de la phrase.	
Je respecte les règles de l'orthographe d'usage.	
J'utilise des outils de référence.	
Je suis capable de réviser et de corriger mon texte.	

Notes de l'enseignant ou enseignante: _____

¹ CP réfère à une action d'une compétence polyvalente.