

# TABLEAU DES CONTENUS



LEÇONS

DOSSIER 1 – Désirs de ville(s)				
	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Un nouveau monde urbain ?</b> p. 12-13	Article 🔊 Émission radiophonique	– Faire un compte-rendu oral de deux documents sur les villes de demain	Nous faisons un compte-rendu oral sur les villes de demain.	– L'urbanisme
<b>2 (Auto)gérer son logement</b> p. 14-15	🔊 Chronique radiophonique Interview (écrit)	– Dégager les idées principales et secondaires d'un document – Rédiger la synthèse de deux documents sur le logement partagé	Nous rédigeons une synthèse de documents sur le logement partagé.	– Le logement
<b>3 Circulez !</b> p. 16-17	📺 Reportage télévisé Article	– Faire des recommandations pour améliorer la mobilité urbaine	Nous participons à la réflexion sur la mobilité urbaine dans notre ville.	– Les transports urbains
<b>4 La ville et le fantastique</b> p. 18-19	🔊 Émission radiophonique Photo Roman (extrait)	– Analyser une tendance – Introduire un texte explicatif	Nous rédigeons la description fantastique d'une ville. (écriture créative)	– L'architecture
<b>Culture et société</b>	– Le projet du Grand Paris – La ville connectée en Afrique – Musée, architecture et pouvoir			



LEÇONS

DOSSIER 2 – Alimentation, « un plaisir à ras de terre » ?				
	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Faim émotionnelle</b> p. 24-25	🔊 Livre audio Article internet	– Définir une notion à l'oral à partir d'une carte mentale – Exprimer des goûts alimentaires et décrire les émotions associées	Nous réalisons un recueil de plaisirs minuscules. (écriture créative)	– Les goûts et les émotions
<b>2 Ration journalière</b> p. 26-27	📺 Vidéo interview Article Graphiques	– Comprendre l'influence de l'alimentation sur la santé – Étudier et restituer des données chiffrées	Nous analysons un rapport d'études dans un article.	– Les statistiques
<b>3 La colère des agriculteurs</b> p. 28-29	Roman (extrait) 📺 Vidéo (reportage)	– Analyser et commenter un fait de société	Nous présentons un exposé sur un fait de société.	– L'agriculture – Le commerce
<b>4 #mieuxmanger</b> p. 30-31	Site internet (article) 🔊 Émission radiophonique	– Donner des conseils pour faire des achats alimentaires – Présenter les avantages et les inconvénients des applications nutritionnelles	Nous échangeons sur les avantages et les inconvénients des applications nutritionnelles.	– Le marketing et la publicité
<b>Culture et société</b>	– Le terroir et les appellations – Les campagnes de prévention – Michel Houellebecq – De quoi parle-t-on à la table des Français ?			



LEÇONS

DOSSIER 3 – Prenons soin de nous				
	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Un don d'un genre spécial</b> p. 38-39	Roman (extrait) 🔊 Podcast	– S'interroger sur le don d'organes – Comprendre et reformuler les difficultés d'un parcours médical	Nous présentons dans un podcast les difficultés d'un parcours médical.	– Le don d'organe – La procréation médicalement assistée
<b>2 Entre progrès et crainte</b> p. 40-41	Article scientifique 📺 Conférence	– Rapporter les résultats d'une enquête scientifique – Expliciter une découverte scientifique	Nous expliquons une découverte scientifique à l'oral.	– L'enquête scientifique – Le traitement du cancer
<b>3 Une vie de sacrifice</b> p. 42-43	🔊 Émission de radio Autobiographie / Journal (extrait)	– Raconter la spécificité d'un système d'études : les difficultés et les solutions mises en place – Expliquer les problèmes liés à une profession dans un journal	Nous écrivons un passage du journal d'un étudiant en médecine. (écriture créative)	– Les professions médicales – Les problèmes rencontrés par les soignants
<b>4 Appelle mon magnétiseur !</b> p. 44-45	Article internet 🔊 Émission radio	– Expliquer le principe d'une thérapie alternative – Présenter un sujet polémique	Nous présentons une polémique.	– Les médecines alternatives
<b>Culture et société</b>	– Les lois francophones sur le don d'organes – La vulgarisation scientifique : Étienne Klein – Le système de santé			

LEÇONS

DOSSIER 4 – À corps et à cri

	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 #Bodypositive</b> p. 50-51	🎧 Témoignage web télé Article de blog	– Commenter une tendance	Nous commentons une tendance pour un blog.	– L'image de soi – Les réseaux sociaux
<b>2 Visibles et invisibles</b> p. 52-53	Manifeste 🎧 Interview radiophonique	– Dénoncer une inégalité	Nous rédigeons un manifeste pour dénoncer une inégalité.	– Le handicap
<b>3 Le langage du corps</b> p. 54-55	Slam 🎧 Émission télévisée	– Déclamer un slam	Nous interprétons le langage du corps.	– Les parties du corps – Les expressions idiomatiques liées au corps
<b>4 Un corps « animé »</b> p. 56-57	🎧 Guide audio Œuvre d'art Article	– Décirer et analyser une œuvre d'art pour un audioguide – Interpréter le travail d'un artiste	Nous décrivons et analysons le travail d'un artiste pour un audioguide.	– La description d'un tableau
<b>Culture et société</b>	– Le slam – Jean-Auguste-Dominique Ingres – Les mouvements artistiques – La Villa Médicis			

LEÇONS

DOSSIER 5 – Dans quel monde vit-on ?

	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Le chant des combattants</b> p. 64-65	Infographie Article 🎧 Clip	– Comprendre et expliquer le message d'une chanson	Nous présentons une chanson engagée et nous expliquons son message.	– La vie en banlieue – Le verlan
<b>2 L'égale de l'homme</b> p. 66-67	🎧 Discours officiel Article	– Faire un résumé oral d'un discours – Rédiger une biographie	Nous écrivons la biographie d'une personne engagée.	– Le féminisme – Les marqueurs temporels
<b>3 Terre d'accueil</b> p. 68-69	🎧 Chronique radio Poème	– Comprendre une chronique humoristique – Interpréter et écrire un poème	Nous écrivons un poème. (écriture créative)	– La crise migratoire – La lumière
<b>4 À nos âges</b> p. 70-71	Article 🎧 Sketch	– Comparer des modes de vie à différents âges	Nous comparons les modes de vie de deux générations.	– Les âges de la vie
<b>Culture et société</b>	– La chanson française/francophone – La féminisation des noms de métiers – La déclaration des droits des femmes et de la citoyenne – La poésie engagée			

LEÇONS

DOSSIER 6 – TAF (travail à faire)

	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Les bienveillants</b> p. 76-77	Articles de presse 🎧 Revue de presse radiophonique	– Réaliser une revue de presse sur le bien-être au travail	Nous réalisons une revue de presse.	– L'organisation du travail en entreprise
<b>2 Super candidat</b> p. 78-79	🎧 Chronique télévisée Témoignage	– Rédiger une accroche d'offre d'emploi – Témoigner d'une expérience dans le cadre d'un entretien	Nous témoignons d'une expérience lors d'un entretien.	– Le recrutement
<b>3 Camarades, camarades !</b> p. 80-81	🎧 Bande annonce film Roman (extrait)	– Comprendre une situation de conflit – Rappporter un discours	Nous rapportons un discours pour expliquer une situation de crise.	– La crise du travail
<b>4 Les eldorados de l'embauche</b> p. 82-83	🎧 Reportage télévisé Article	– Présenter la situation de l'emploi dans son pays – Intégrer des témoignages dans une analyse	Nous écrivons un article sur le monde du travail à partir de témoignages.	– L'expatriation – Les habitudes professionnelles
<b>Culture et société</b>	– Le droit de grève en France et les congés payés – Les codes de la communication en entreprise			

LEÇONS

DOSSIER 7 – Vague à l'âme

	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Bouleversant !</b> p. 90-91	Pièce de théâtre (extrait) Affiche de film Émission radio	– Exprimer des émotions – Défendre un point de vue critique sur un film	Nous défendons nos impressions sur un film.	– Les sentiments et émotions – La technique cinématographique
<b>2 Routinite aigüe</b> p. 92-93	Roman (extrait) Interview	– Écrire la suite d'un extrait littéraire – Dénoncer l'industrialisation du bonheur	Nous dénonçons l'idée d'industrialisation du bonheur.	– Le bonheur – L'économie
<b>3 Animal-sensible</b> p. 94-95	Reportage Article de presse	– Convaincre des avantages de la médiation animale	Nous rédigeons une lettre pour proposer une médiation animale.	– La justice
<b>4 Le moteur de l'histoire</b> p. 96-97	Roman (extrait) Conte philosophique (extrait) Conférence	– Comprendre les enjeux de l'utopie en fonction des époques – Décrire une utopie	Nous décrivons notre utopie. ( <i>écriture créative</i> )	– La liberté et la contrainte – Le rêve et la réalité
<b>Culture et société</b>	– Une émission radio : <i>Le Masque et la Plume</i> – La déclaration des droits des animaux – L'utopie – Le conte philosophique			

LEÇONS

DOSSIER 8 – D'innombrables langues françaises

	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Cette langue-là est une reine</b> p. 102-103	Émission de radio Article	– Réagir sur les emprunts de la langue française – Définir sa représentation de la langue française	Nous rédigeons un article sur notre représentation de la langue française.	– La description d'une langue
<b>2 Faut-il décoloniser la langue française ?</b> p. 104-105	Lettre ouverte Émission de télévision (interview)	– Analyser et écrire une lettre ouverte – Prendre position sur la Francophonie à l'oral et à l'écrit	Nous écrivons une lettre ouverte pour dénoncer un problème.	– La francophonie – Les politiques linguistiques
<b>3 Parler le même langage</b> p. 106-107	Roman (2 extraits) Émission de télévision (interview)	– Analyser et comparer deux extraits littéraires – Commenter des choix d'écriture	Nous commentons des choix d'écriture.	– Les langages – Les classes sociales
<b>4 À voix haute</b> p. 108-109	Extrait de film Essai (extrait)	– Parler de son rapport à l'oral – Exprimer son point de vue à l'oral	Nous organisons un concours d'éloquence.	– L'art oratoire
<b>Culture et société</b>	– Les courants littéraires – Le prix Goncourt – La traduction et le doublage au Québec – Les emprunts du français aux langues étrangères – Les réformes de la langue française			

LEÇONS

DOSSIER 9 – Ère numérique

	Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Une immense librairie</b> p. 116-117	Tweets Article Débat (émission radiophonique)	– Résumer un livre sous la forme d'un tweet – Débattre de l'impact des réseaux sociaux sur la littérature	Nous débattons sur un sujet de société.	– L'expression de l'accord et du désaccord – Le monde du livre
<b>2 Fais gaffe !</b> p. 118-119	Article internet Campagne de prévention Audio éducatif	– Adapter son discours à son locuteur – Donner des conseils et inciter à agir	Nous adaptons une campagne de prévention à un public.	– Les dangers des réseaux sociaux
<b>3 Torrent d'informations</b> p. 120-121	Illustration (de presse) Vidéo scientifique Article	– Comprendre le processus de la <i>fake news</i> – Exprimer un paradoxe	Nous rédigeons un article pour exprimer un paradoxe.	– Les nouvelles technologies
<b>4 Révolution numérique</b> p. 122-123	Conférence Dystopie (extrait)	– Décrire le point de vue d'un intervenant sur l'évolution des technologies – Décrire les applications d'une évolution technologique	Nous écrivons un extrait d'une dystopie. ( <i>écriture créative</i> )	– L'intelligence artificielle – Les nanotechnologies
<b>Culture et société</b>	– Les Salons du livre – La dystopie			

## DOSSIER 10 – Histoire VS mémoire

Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Au tableau !</b> p. 128-129 Émission radiophonique Article de blog	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Démontrer l'intérêt d'une pratique pédagogique</li> <li>– Analyser et construire un raisonnement déductif</li> </ul>	Nous rédigeons un essai argumenté sur les intérêts pédagogiques d'un support.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La pédagogie</li> <li>– L'enseignement de l'histoire</li> </ul>
<b>2 Pays membres</b> p. 130-131 Vidéo Éditorial	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire un exposé à partir d'un plan chronologique</li> <li>– Rédiger un éditorial</li> </ul>	Nous rédigeons un éditorial.	– L'Union européenne
<b>3 Souvenons-nous</b> p. 132-133 Discours Chronique radiophonique	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Analyser un discours</li> <li>– Faire une chronique</li> </ul>	Nous enregistrons une chronique sur un fait d'actualité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La guerre</li> <li>– Le souvenir</li> </ul>
<b>4 Madame et Monsieur de la cour</b> p. 134-135 Plaidoirie Émission télévisée	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Analyser et rédiger le plan d'une plaidoirie</li> <li>– Mener une réflexion sur le rôle de l'opinion publique dans la justice</li> </ul>	Nous rédigeons le plan d'une plaidoirie et présentons notre introduction.	– La justice
<b>Culture et société</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les grands procès français</li> <li>– Les commémorations françaises/francophones</li> <li>– La poésie engagée</li> <li>– La presse</li> </ul>		

## DOSSIER 11 – Interculturel

Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Tous curieux</b> p. 142-143 Portrait Article	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Comprendre la notion de culture partagée</li> <li>– Exprimer une position de façon implicite</li> </ul>	Nous rédigeons un article en exprimant implicitement notre position.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'accessibilité de la culture</li> <li>– Les lieux culturels et le commerce</li> </ul>
<b>2 Le rire est-il local ?</b> p. 144-145 Article Extrait de film	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Découvrir et définir différentes formes d'humour</li> <li>– Expliquer une scène d'un film comique culte</li> </ul>	Nous décrivons et expliquons un extrait d'un film comique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'humour</li> <li>– La comédie et le succès commercial</li> </ul>
<b>3 Porteurs d'identité</b> p. 146-147 Article de loi Témoignages Article	– S'interroger et débattre sur la question d'appropriation culturelle	Nous débattons sur un sujet polémique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'appropriation d'une culture</li> <li>– Les effets pernicieux d'une tendance</li> </ul>
<b>4 Étrangéité</b> p. 148-149 Interview Autobiographie et roman autobiographique (extraits)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Expliquer des différences culturelles</li> <li>– Faire un récit détaillé au passé</li> </ul>	Nous racontons une expérience interculturelle.	– Les différences culturelles
<b>Culture et société</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Les répliques cultes francophones</li> <li>– Le cinéma au Québec (sous-titrage, doublage et traduction)</li> <li>– La littérature francophone</li> </ul>		

## DOSSIER 12 – (R)évolutions écologiques

Types de documents	Savoir-faire et savoir agir	Tâches finales	Mots et expressions
<b>1 Rapport alarmant</b> p. 154-155 Émission radiophonique Article	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire des hypothèses sur les impacts du réchauffement climatique</li> <li>– Exposer des conséquences</li> </ul>	Nous faisons un compte-rendu oral sur les conséquences du réchauffement climatique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Le réchauffement climatique</li> <li>– La biodiversité</li> </ul>
<b>2 Absolument unanimes</b> p. 156-157 Émission radiophonique Article de blog	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mettre en place une stratégie argumentative</li> <li>– S'interroger sur le rôle des médias dans les débats de société</li> </ul>	Nous adaptons nos stratégies argumentatives.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Le climatosceptisme</li> <li>– Les mots de l'argumentation</li> </ul>
<b>3 Doux dingues</b> p. 158-159 Conférence Article	– Se prononcer sur les actions politiques liées à l'écologie	Nous prenons position sur des actions politiques liées à l'écologie dans le courrier des lecteurs d'un journal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– L'écologie</li> <li>– La politique</li> </ul>
<b>4 Échos logiques</b> p. 160-161 Reportage Roman d'anticipation (extrait)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Encourager des comportements individuels respectueux de l'environnement</li> <li>– Souligner les avantages d'une vie plus écologique à travers un personnage</li> </ul>	Nous soulignons les avantages d'une vie plus écologique à travers un personnage. (écriture créative)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La mode et l'éthique</li> <li>– La vie rurale</li> <li>– Les alternatives pour un monde plus écologique</li> </ul>
<b>Culture et société</b>	– Les réglementations francophones en faveur de l'écologie		

# EXTRAIT DU LIVRE DE L'ÉLÈVE



## DOSSIER 2

### Alimentation, « un plaisir à ras de terre » ?



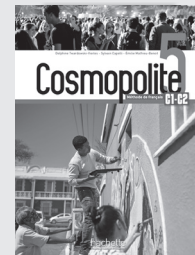
Delphine Twardowski-Vieites - Sylvain Capelli - Émilie Mathieu-Benoit

# Cosmopolite

Méthode de français **C1-C2**



hachette  
FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE



# Cosmopolite

Méthode de français **C1-C2**

## Transcriptions

hachette  
FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Livre de l'élève  
+ audio MP3  
+ vidéos  
+ livret de transcriptions



Les audio et les vidéos sont disponibles  
sur [cosmopolite.hachettefle.fr](https://cosmopolite.hachettefle.fr) ou sur l'application  
MEDIA+, en scannant la page du livre.

Téléchargez



sur



ou



## Alimentation, « un plaisir à ras de terre » ?



### RESTAURANT Orgiac

#### NOSTALGIE DE LA GÉNÉRATION MALBOUFFE

##### Envie

##### Foodporn

plaisir / décadence / retour vers le futur / mangez gras / sucré / salé

##### Les plus

Plaisirs d'enfance inavouables... à prix décadents, doublures orgiaques bienvenues.

##### Prix

40€ - 80€

##### Horaires

Mercredi - dimanche. 11 heures - 23 heures

« Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. » Et votre plaisir alors ? Justement, chez Orgiac, on prend un malin plaisir à désobéir ! Vous vous souvenez des chips de patates OGM, des vins pleins de sulfites, des raviolis en boîte goût ketchup, des crêpes Nutella de votre enfance ? Et la folie du burger et tacos des années 2010 ? Orgiac s'est donné pour mission de reproduire ces goûts franchement décadents avec les moyens du bord dans une ambiance totale foutraque. Jules et Ambroise dégottent les dernières patates OGM vendues à prix d'or, reproduisent à s'y méprendre un Nutella à se damner – malgré la pénurie de chocolat et d'huile de palme –, expérimentent un ketchup méga régressif – malgré l'omniprésence de légumes « oubliés »...

On l'aura compris, ils sont contraints de rester un peu bio, un peu écolo, et de revoir certaines recettes version 2050. Décadent, mais **avec panache !**

WWW.MANGERVERSLEFUTUR.ORG

Virginie Brégeon de Saint-Quentin, *Foodingue*, Guide 2050, éditions Ferrandi, Paris.

En revanche, je profitais passionnément du privilège de l'enfance pour qui la beauté, le luxe, le bonheur sont des choses qui se mangent ; devant les confitures de la rue Vavin, je me pétrifiais, fascinée par l'éclat lumineux des fruits confits, le sourd chatolement des pâtes de fruits, la floraison bigarrée des bonbons acidulés ; vert, rouge, orange, violet : je convoitais les couleurs elles-mêmes autant que le plaisir qu'elles me promettaient. J'avais souvent la chance que mon admiration s'achevât en jouissance. Maman concassait des pralines dans un mortier, elle mélangeait à une crème jaune la poudre grenue ; le rose des bonbons se dégradait en nuances exquises : je plongeais ma cuiller dans un coucher de soleil. Les soirs où mes parents recevaient, les glaces du salon multipliaient les feux d'un lustre de cristal. Je faisais craquer entre mes dents la carapace d'un fruit déguisé, une bulle de lumière éclatait contre mon palais avec un goût de cassis ou d'ananas : je possédais toutes les couleurs et toutes les flammes, les écharpes de gaze, les diamants, les dentelles ; je possédais toute la fête. Les paradis où coulent le lait et le miel ne m'ont jamais alléchée, mais j'enviais à Dame Tartine sa chambre à coucher en échaudé : cet univers que nous habitons, s'il était tout entier comestible, quelle prise nous aurions sur lui ! Adulte, j'aurais voulu brouter les amandiers en fleur, mordre dans les pralines du couchant. Contre le ciel de New York, les enseignes au néon semblaient des friandises géantes et je me suis sentie frustrée.

Manger n'était pas seulement une exploration et une conquête, mais le plus sérieux de mes devoirs : « Une cuiller pour maman, une pour bonne-maman... Si tu ne manges pas, tu ne grandiras pas. » On m'adossait au mur du vestibule, on traçait au ras de ma tête un trait que l'on confrontait avec un trait plus ancien : j'avais gagné deux ou trois centimètres, on me félicitait et je me rengorgeais.

Simone de Beauvoir, *Les Mémoires d'une jeune fille rangée*, éditions Gallimard, 1958.

### 1

En petits groupes.

**a.** Lisez le titre de l'article. Que signifie le terme « malbouffe » ? À quels aliments l'associez-vous ?

**b.** Lisez l'article.

1. Quel paradoxe soulève ce document sur notre rapport à l'alimentation ?
2. Comment envisagez-vous l'alimentation du futur ? Échangez.

### 2

En petits groupes.

Lisez l'extrait littéraire.

**a.** Quels sont « les privilèges de l'enfance » selon Simone de Beauvoir ?

**b.** Gardez-vous de votre enfance un souvenir particulier lié à l'alimentation ? Échangez.



Rosalie, Nice 2017, Gregg Segal

“La nourriture doit être non seulement bonne à manger mais bonne à penser.”

Claude Lévi-Strauss

4

Par deux. Lisez la citation.

- a. À quelle nourriture Claude Lévi-Strauss fait-il référence ?
- b. L'alimentation n'est-elle qu'« un plaisir à ras de terre » ? Échangez.

5

En petits groupes. À partir de l'ensemble des documents.

- a. Associez cinq mots à l'alimentation.
- b. Mettez en commun avec la classe et créez un nuage de mots associé à ce thème.

3

Par deux. Lisez le titre de presse et observez l'image.

- a. Que représente l'image d'après vous ?
- b. Imaginez et décrivez la photographie qui serait associée à un enfant de votre pays.

## SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR AGIR

### Dans ce dossier, nous allons :

- ▶ définir une notion à l'oral à partir d'une carte mentale
- ▶ exprimer des goûts alimentaires et décrire les émotions associées
- ▶ comprendre l'influence de l'alimentation sur la santé
- ▶ étudier et restituer des données chiffrées
- ▶ analyser et commenter un fait de société
- ▶ donner des conseils pour faire des achats alimentaires
- ▶ présenter les avantages et les inconvénients des applications nutritionnelles

# 1 Faim émotionnelle

- Définir une notion à l'oral à partir d'une carte mentale ▶ **Doc. 1**
- Exprimer des goûts alimentaires et décrire les émotions associées ▶ **Doc. 2**

1

En petits groupes. Quel est votre plat préféré ? À quel sens l'associez-vous principalement ? Parlez des émotions qu'il vous procure. Échangez.

document 1

https://www.migrosmagazine.ch

MIGROS MAGAZINE

M CONNEXION

## Quand les émotions s'invitent à table

Les émotions assurent notre survie, mais elles constituent des entités complexes qui nous échappent fréquemment et que nous comprenons à peine. Le psychologue Michael Macht, de l'université de Würzburg en Allemagne, est d'accord avec cette affirmation, d'un point de vue scientifique : « De nombreux individus comprennent mieux leur déclaration d'impôts que leurs émotions... »

De fait, ces dernières sont étroitement liées à notre comportement alimentaire. Par « alimentation émotionnelle », on entend la nourriture que nous ingérons surtout pour combler des besoins émotionnels et non pour satisfaire notre estomac. Ce phénomène explique aussi pourquoi certains régimes alimentaires échouent souvent lamentablement. Manifestement, la nécessité de manger dictée par les sentiments n'exprime aucune faim véritable mais résulte plutôt d'un manque psychique, que l'on compense, à court terme, par un apport de calories.

La « faim émotionnelle » se traduit par certains signes spécifiques, parmi lesquels le besoin impérieux de nourriture « de confort », de repas irréflechis, inattentifs et excessifs. Elle se manifeste aussi par le désir de vouloir toujours davantage au lieu de se sentir rassasié, par l'absence de réactions de l'estomac ou de sentiments de satiété mais aussi par un sentiment de culpabilité une fois le « méfait » accompli.

Quand manger constitue l'acte dominant et la manière de composer avec nos émotions, quand la tristesse, la solitude, l'épuisement, la colère, le stress ou l'ennui nous poussent en direction de la cuisine, c'est que nous sommes déjà pris dans une fâcheuse spirale.

Réfréner les impulsions négatives en mangeant ne constitue donc pas une solution étant donné que les vrais sentiments demeurent masqués. En cela, la nourriture émotionnelle présente plusieurs aspects : les personnes tendues ont par exemple tendance à manger davantage, à absorber de la nourriture sans avoir faim ou quand leur estomac ne réclame rien.

Il ne s'agit pas d'un manque de discipline personnelle. Le comportement blâmable est dû à d'autres causes. Elles peuvent résulter du contexte dans lequel vivent les individus : chagrins d'amour, soucis professionnels, perte de confiance, peur de l'échec, problèmes d'enfance non résolus, manque d'estime personnelle, sentiment d'infériorité. [...] La plupart des « mangeurs émotionnels » ont de la peine à identifier et à reconnaître leurs sensations, même celles relatives à la faim et à la satiété. À long terme, il peut s'en suivre des maladies et des troubles alimentaires. Ce qui est sournois dans cette situation, c'est que manger de manière malsaine exerce une action apaisante. Les études du psychologue Michael Macht soulignent ce fait : « Nous consommons surtout les aliments gras ou à forte teneur en sucre susceptibles de nous soulager. » Ces études démontrent en outre que les sentiments négatifs et les comportements alimentaires sont étroitement corrélés. [...]

Il n'est pas facile de mettre en veilleuse les facteurs de stress externes qui peuvent conduire à manger inconsidérément ou de conserver une attitude équilibrée dans chaque situation de vie. D'où la recommandation d'adopter un « *mindful eating* » (manger en pleine conscience) afin de renforcer la vigilance sur ses habitudes alimentaires et de bien repérer les éléments déclenchant.

Johanna Zielinski, juin 2017

**2.** Lisez l'article (doc. 1) et identifiez-en le thème.

**3.** En petits groupes. Relisez l'article (doc. 1).

**a.** Vrai ou faux ? Justifiez vos réponses.

1. Manger permet d'éliminer les émotions négatives.
2. La volonté peut aider à réduire la pulsion liée à la nourriture.
3. L'environnement amplifie les troubles de la faim.
4. La faim émotionnelle consiste à consommer n'importe quel aliment.
5. La faim émotionnelle peut avoir des impacts sur la santé.

**b.** Déduisez les caractéristiques de la faim émotionnelle. Comment est-elle perçue ? Justifiez.

**c.** À quoi est opposée la faim émotionnelle ?

**d.** Proposez un autre titre à cet article. Partagez avec la classe et sélectionnez un titre commun.

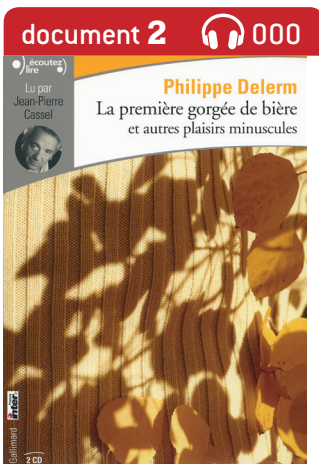


- 4.** Par deux. Lisez à nouveau l'article (doc. 1).
- Repérez dans le texte les synonymes des expressions suivantes (plusieurs réponses possibles). Complétez votre répertoire.  
manger • un besoin compulsif • corriger
  - Relevez les phrases qui expriment l'opposition.  
Exemple : *Les émotions assurent notre survie, mais elles constituent des entités complexes qui nous échappent fréquemment et que nous comprenons à peine* (l. 1-3).  
Listez les autres expressions que vous connaissez pour exprimer l'opposition.

## 5

En petits groupes.

- Listez les émotions positives et négatives liées à l'alimentation.
- Déterminez les facteurs favorisant ces émotions (lieu de consommation, situation personnelle, etc.).
- Faites une carte mentale reprenant ces différents éléments.
- À l'aide de votre carte, expliquez le sens de l'expression « manger en pleine conscience ».



- 6.** Écoutez l'extrait du livre audio (doc. 2).
- Décrivez la scène (où se trouve le personnage, ce qu'il fait).
  - Comment les autres personnes réagissent-elles au choix du personnage principal ?
- 7.** Par deux. Réécoutez l'extrait du livre audio (doc. 2).
- Repérez les deux autres desserts proposés dans le menu. Quelle est leur particularité ?
  - De quoi est composé le banana split ? Quel sens y est principalement associé ici ?

- 8.** En petits groupes. Écoutez à nouveau l'extrait du livre audio (doc. 2).
- Expliquez la phrase : « On a trop fait ces derniers temps dans le camaïeu raffiné, l'amertume ton sur ton. » Échangez.
  - À quoi le narrateur associe-t-il son dessert ? Justifiez.
  - Par quelle pensée le narrateur est-il perturbé ? Identifiez le sentiment associé à cette pensée.

- 9.** En deux groupes. Lisez le texte de Philippe Delerm (transcriptions p. 5).

- Relevez les expressions désignant le banana split : un groupe repère les expressions positives et l'autre les expressions négatives.
- Quelles remarques pouvez-vous faire sur l'organisation de la description ? Commentez le choix de l'auteur.
- À votre avis, quelles émotions éprouve le narrateur ? Échangez.
- La situation de cet extrait correspond-elle à « une faim émotionnelle » (doc.1) ? Justifiez.

## 10

En petits groupes. La gourmandise est-elle « un vilain défaut » ? Échangez.

## À NOUS !

### 11. Nous réalisons un recueil de plaisirs minuscules.

Seul(e).

- Pensez à un plat, à un mets particulier qui vous renvoie à un sentiment agréable.  
Exemples : *la première gorgée de bière, les loukoums chez l'Arabe, le croissant du trottoir\*...*
- Décrivez ce plat.
- Précisez le contexte de la dégustation : le lieu, le moment de la journée, l'occasion particulière et éventuellement les autres personnes présentes ainsi que leurs réactions.
- Listez vos émotions et précisez à quels sens elles sont associées.
- Dans un texte de 250 mots, décrivez la scène et détaillez les émotions ressenties.

En groupes.

- Lisez et enregistrez les textes à la manière d'un livre audio et échangez vos impressions.
- Regroupez vos productions sous forme d'un recueil et partagez-le sur le réseau social de la classe.

DOC. 2 – lorgner (v. t.) : regarder du coin de l'œil. – goguenard (adj.) : moqueur. – déferent (adj.) : respectueux.

\* « plaisirs minuscules » décrits par Philippe Delerm dans son ouvrage.

# 2 Ration journalière

- Comprendre l'influence de l'alimentation sur la santé ► Doc. 1 et 2
- Étudier et restituer des données chiffrées ► Doc. 1 et 2

1

En petits groupes. À votre avis, quels sont les différents facteurs qui influencent les choix alimentaires ? Échangez et listez-les. Partagez avec la classe.

document 1 Vidéo n° 2



2. Regardez la vidéo (doc. 1).

- Repérez les intervenants. Associez un domaine à chacun.  
scientifique • sociologique • psychologique
- Résumez en une phrase l'avis des intervenants sur le sujet traité.
- Que représentent les infographies ? Repérez les chiffres associés.
- Quel est l'objectif de ce reportage ?

3. Par deux. Regardez à nouveau la vidéo (doc. 1).

- Pourquoi la phrase « T'auras ton dessert si t'as mangé ta soupe ! » a-t-elle une incidence sur notre comportement alimentaire ? A-t-on le même rapport au sucré dans votre pays ? Échangez.
- Quels sont les autres facteurs qui influencent les comportements alimentaires ? Justifiez.
- D'après vous, quelles sont les grandes bases d'une alimentation équilibrée ? Échangez.

4. En petits groupes. Observez les deux graphiques (doc. 2).

À votre avis, quel est leur objectif ? Proposez un titre à chaque graphique.

5. Par deux. Lisez l'article (doc. 2).

- Associez chaque graphique à l'un des paragraphes. Justifiez.
- Comparez les informations données par les graphiques à celles dans l'article. Quelles informations le journaliste ajoute-t-il concernant le choix des aliments et les modalités de l'enquête ?
- Expliquez l'intérêt de chacun des supports.

6. Par deux. Relisez l'article (doc. 2).

- Complétez le texte en utilisant les termes suivants.  
notable • par rapport • légèrement inférieur •  
deux fois moins élevé • davantage • deux fois moins •  
l'accroissement

La quantité d'aliments consommée est ... chez les individus ayant arrêté leurs études avant le bac. Le choix des aliments se porte ... sur les pommes de terre que sur les légumes ... aux individus qui ont suivi un cursus universitaire. En outre, on note qu'ils consomment ... de produits biologiques. Par ailleurs, ... du recours aux compléments alimentaires est surtout ... auprès des classes les plus favorisées, le nombre de consommateurs étant ... chez les individus ayant un niveau d'étude inférieur au bac.

- Relevez les conséquences de l'alimentation sur la santé. Comparez-les aux données du document 1.
- Quelles sont les principales conclusions de cette étude ?

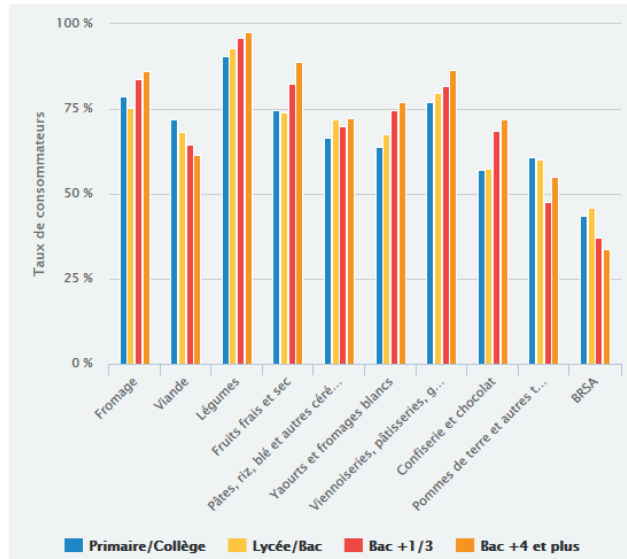
7. Par deux. Lisez à nouveau l'article (doc. 2).

- Retrouvez l'ordre dans lequel figurent les informations suivantes. Qu'apportent les intertitres ?  
analyses des données • conclusions • présentation de l'étude
- Identifiez les phrases extraites de l'étude. Comment apparaissent-elles ? Quel est leur intérêt ?
- Relevez les expressions qui permettent au journaliste de faire référence aux contenus de l'étude.  
Exemple : « ... cette étude met en lumière ... » (l. 8).

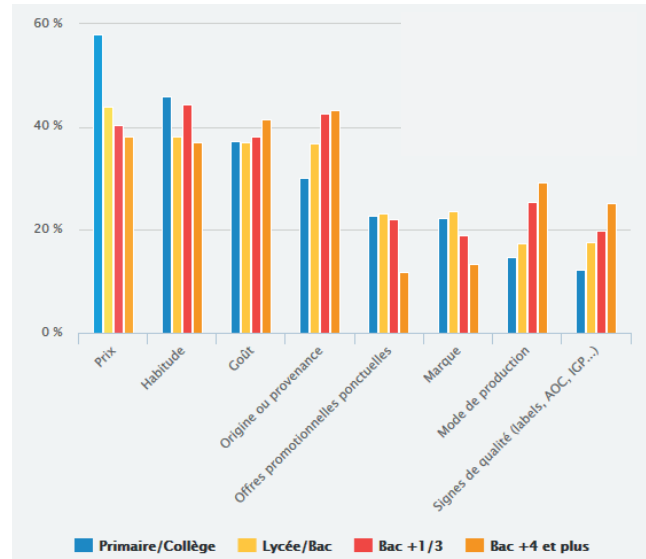
8

En petits groupes. La « malbouffe » est-elle un sujet de préoccupation dans votre pays ? Si oui, ce phénomène touche-t-il toutes les classes sociales ? Échangez.

# L'alimentation, grand marqueur des inégalités sociales en France



Source : Evolution des habitudes et mode de consommation, ANSES, 2017



Mercredi 12 juillet, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a publié sa troisième étude sur les habitudes alimentaires des Français (INCA 3). Réalisé tous les sept ans, ce vaste rapport analyse de manière minutieuse les comportements et habitudes alimentaires des Français. [...]

Au-delà de la sédentarisation de la population, de la consommation insuffisante de fruits et de légumes et l'usage excessif du sel, cette étude met en lumière la relation étroite entre habitudes, en termes de nutrition et d'inégalités sociales.

Chez les adultes, la consommation alimentaire est positivement associée au niveau d'études. Le rapport souligne que la ration journalière (quantité totale d'aliments consommés) varie de « 2864 [grammes par jour] pour un niveau d'études primaire ou collège à plus de 3061 grammes par jour pour un niveau d'études supérieur au bac ».

## Choix des aliments

Au niveau des aliments, les personnes ayant suivi des études supérieures consomment plus de fruits et de légumes, mais également plus de fromages, de yaourts et fromages blancs ou encore de chocolat. Au contraire, les individus qui se sont arrêtés au primaire ou au collège boivent plus de sodas et privilégient la viande (hors volaille) et les pommes de terre.

## Produits bio et compléments alimentaires

Le déséquilibre social se manifeste également lorsque l'on cible certains produits, comme les aliments issus de l'agriculture biologique. Un individu exerçant la profession de cadre ou ayant au minimum le bac en consomme deux fois plus qu'un ouvrier ayant arrêté son cursus au collège ou au lycée.

Entre 2006-2007 et 2014-2015, le nombre de consommateurs de compléments alimentaires est passé de 12 % à 19 % chez les enfants et de 20 % à 29 % chez les adultes. Le rapport ne manque pas de préciser que la consommation de ces produits augmente en fonction du diplôme obtenu par un individu. « Il est ainsi multiplié par deux entre un niveau d'études primaire ou collège et un niveau d'études supérieur au bac. » Cette consommation peut s'avérer dangereuse, les compléments alimentaires pouvant s'avérer à risques s'ils sont pris sans conseils médicaux.

## Les niveaux d'études élevés moins regardant sur le prix

Au cours de l'étude, les participants ont dû signaler les trois principaux facteurs influençant leurs choix lors de l'achat de produits alimentaires, d'après une liste de seize critères.

Les résultats montrent que plus l'individu de référence du ménage est diplômé, plus l'accent est mis sur des critères de qualité du produit : provenance, mode de production, signes de qualité ou composition nutritionnelle. Au contraire, la priorité est le prix, la marque ou les offres promotionnelles lorsque le niveau d'études diminue. [...]

## Surpoids et obésité

Le différentiel social est encore plus criant lorsque l'on évoque le statut pondéral des individus interrogés. Les chiffres exposés dans l'étude dévoilent une prévalence\* au surpoids et à l'obésité fortement liée au niveau d'études et à la profession. « Dans l'ensemble de la population, la prévalence du surpoids, et plus encore celle de l'obésité, diminue quand le niveau d'études augmente », explique le rapport. [...]

Clément Le Foll, *Le Monde*, 18 juillet 2017

## À NOUS !

### 9. Nous analysons un rapport d'études dans un article.

En petits groupes.

- Cherchez un rapport d'étude portant sur les comportements alimentaires dans votre pays.  
Exemple : une étude sur la consommation de la viande.
- Identifiez les différentes rubriques du rapport et relevez les données les plus marquantes (écarts importants).

\*prévalence (n. f.) : nombre de cas d'une maladie à un instant donné.

- Organisez le plan de votre article en classant les différentes informations. Écrivez les intertitres.
- Rédigez les conclusions générales et les différentes parties de votre article (250 mots).
- Partagez les résultats de votre étude avec la classe et sur le réseau social et comparez les habitudes alimentaires.

# 3 La colère des agriculteurs

1 

En petits groupes.

► | Culture et société p. 198

- a. Connaissez-vous le « terroir français » ? Faites des recherches et présentez à la classe un produit du terroir français (type de produit, caractéristiques, origine régionale).
- b. Existe-t-il une appellation similaire dans votre pays ? Échangez.

## document 1

Le narrateur, Florent-Claude Labrouste, est un ancien cadre du ministère de l'Agriculture qui vient de quitter son travail. Dépressif suite à plusieurs ruptures amoureuses et autres déceptions professionnelles, il décide de retrouver Aymeric d'Harcourt, son ancien camarade de l'école d'agronomie. Celui-ci a repris la ferme de son père au sortir de ses études.

Michel Houellebecq  
Sérotonine

Michel  
Houellebecq  
Flammarion

« Dis-moi, Florent... continua-t-il très doucement, dis-moi ce que tu en penses, j'écouterai ton point de vue. Est-ce qu'on est vraiment foutus, est-ce qu'on peut essayer de faire quelque chose ? Est-ce que je dois essayer de faire quelque chose ? Ou bien est-ce que je dois me comporter comme mon père, revendre la ferme, renouveler mon inscription au Jockey-Club et finir ma vie comme ça, tranquille ? Dis-moi ce que tu en penses. » [...]

5 « Tu vois, dis-je, de temps en temps, on ferme une usine, on délocalise une unité de production, mettons qu'il y a soixante-dix ouvriers de virés, ça donne un reportage sur BFM, il y a un piquet de grève, ils font brûler des pneus, il y a un ou deux politiques locaux qui se déplacent, enfin ça fait un sujet d'actu, un sujet intéressant, avec des caractéristiques visuelles fortes, la sidérurgie ou la lingerie c'est pas pareil, on peut faire de l'image. Là, bon, tous les ans, tu as des centaines d'agriculteurs qui mettent la clef sous la porte. [...] Le nombre d'agriculteurs a énormément baissé depuis cinquante ans en France, mais il n'a pas encore suffisamment baissé. Il faut encore le diviser par deux ou trois pour arriver aux standards européens, aux standards du Danemark ou de la Hollande – enfin, j'en parle parce qu'on parle de produits laitiers, pour les fruits, ça serait le Maroc ou l'Espagne. Là, il y a un peu plus de soixante mille éleveurs laitiers ; dans quinze ans, à mon avis, il en restera vingt mille. Bref, ce qui se passe en ce moment avec l'agriculture en France, c'est un énorme plan social, le plus grand plan social à l'œuvre à l'heure actuelle, mais c'est un plan social secret, invisible, où les gens disparaissent individuellement, dans leur coin, sans jamais donner matière à un sujet sur BFM. » [...]

« Une fois qu'on aura divisé le nombre d'agriculteurs par trois », poursuivis-je avec cette fois la sensation d'être au cœur de l'échec de ma vie professionnelle, et de me détruire moi-même à chaque parole que je prononçais, en même temps si j'avais eu un succès personnel à aligner, si j'avais réussi à faire le bonheur d'une femme ou au moins d'un animal mais même pas, « une fois qu'on sera aux standards européens, on n'aura toujours pas gagné, on sera même au seuil<sup>1</sup> de la défaite définitive, parce que là, on sera vraiment en contact avec le marché mondial, et la bataille de la production mondiale, on ne la gagnera pas. » [...]

Cette fois j'avais été clair, j'aurais difficilement pu l'être davantage, et je ne restai que quelques minutes. Au moment où je me levai pour prendre congé, Aymeric me jeta un regard bizarre, où je crus lire une pointe d'amusement – mais c'était peut-être, plus vraisemblablement même, une pointe de folie. [...]

J'allumai la cafetière, avalai mon comprimé de Captorix et défis l'emballage d'une nouvelle cartouche de Philip Morris avant d'allumer BFM, et tout me sauta aussitôt à la figure, [...] le bruit ambiant chez les éleveurs de la Manche et du Calvados s'était synthétisé en drame, une fracture locale s'était concrétisée en une séquence de déchaînement lourd, et une configuration historique assortie d'un mini-récit s'était aussitôt organisée. [...]

30 Il y avait chez les responsables politiques une gêne, un embarras très inhabituel chez eux, aucun ne manquait de souligner qu'il fallait, jusqu'à un certain point, comprendre la détresse et la colère des agriculteurs, et en particulier des éleveurs, le scandale de la suppression des quotas laitiers revenait comme un impensé obsédant, coupable, dont personne ne parvenait tout à fait à s'affranchir, seul le Rassemblement national<sup>3</sup> semblait tout à fait clair sur ce sujet. Les conditions insupportables que la grande distribution faisait peser sur les producteurs étaient elles aussi un sujet honteux, que chacun, à part peut-être les communistes – j'appris à cette occasion qu'il existait encore un Parti communiste, et qu'il avait même des élus –, préférait essayer d'éluder. Le suicide d'Aymeric, je m'en rendais compte avec un mélange d'effarement<sup>2</sup> et de dégoût, allait peut-être avoir des effets politiques, là où rien d'autre n'aurait pu le faire.

Michel Houellebecq, *Sérotonine*, éditions Flammarion, 2019.

1 être au seuil de (exp.) : être à la limite de 2 effarement (n. m.) : stupeur 3 Parti français d'extrême droite

**2.** Lisez le titre de l'œuvre et son introduction (doc. 1).

- Qui sont les deux personnages dans cet extrait ? Qu'ont-ils en commun ? Quelles caractéristiques les opposent ?
- Cherchez la définition de « sérotonine ». Que vous évoque ce titre ?

**3.** En petits groupes. Lisez la première partie de l'extrait du roman (doc. 1, l. 1 à 25).

- Déterminez le sujet de la discussion entre les deux personnages.
- À quels secteurs Florent compare-t-il l'agriculture ? Quelle différence souligne-t-il ?
- Quel regard pose-t-il sur la situation actuelle ?
- Faites des hypothèses sur la suite du texte.

**4.** Par deux. Lisez la deuxième partie de l'extrait du roman (doc. 1, l. 26 à 38).

- Quels événements ont lieu ? Correspondent-ils à vos hypothèses (act. 3d) ?
- Identifiez les réactions qu'ils suscitent auprès des politiques.
- Relevez les informations complémentaires données sur la situation des agriculteurs.

**5.** En petits groupes. Lisez l'extrait du roman (doc. 1).

- Listez le vocabulaire du conflit social et complétez votre répertoire.
- Répertoriez les expressions qui montrent que Florent a une vision éclairée de l'avenir des agriculteurs. Quels sont les temps et les pronoms employés ?
- Repérez la phrase qui témoigne de son sentiment face à cet avenir.
- Qu'apportent ces différents éléments ?

**6** 

En petits groupes.

- Comment comprenez-vous maintenant le titre du roman ?
- Que pensez-vous du choix de sujet de ce livre ? Donnez votre point de vue à l'écrit. Échangez.

**7.** Regardez la première partie du reportage (doc. 2).

- Quel est le sujet de ce reportage ?
- Quel lien pouvez-vous établir avec le document 1 ?

document 2  Vidéo n° 3

Agriculteurs : ils ouvrent leurs supermarchés !



**8.** Par deux. Regardez l'ensemble du reportage (doc. 2).

- Déterminez les points communs et les différences entre ce supermarché et un supermarché traditionnel.
- À quelle difficulté est confronté le gérant du magasin ?

**9** 

En petits groupes.

- Réfléchissez aux avantages de cette structure pour les producteurs et pour les clients.
- Pensez-vous que ce type de supermarché puisse constituer une menace pour la grande distribution ? Échangez.
- Connaissez-vous d'autres types d'initiatives mises en place pour faire face à la crise que les agriculteurs traversent ? Faites des recherches et présentez une initiative à la classe.

**À NOUS !** 

**10. Nous présentons un exposé sur un fait de société.**

Par deux.

- Choisissez un fait de société dans votre pays.
  - Déterminez la catégorie de population concernée.
  - Faites des recherches sur : l'élément déclencheur de cette situation, le contexte et l'évolution du phénomène.
  - Analysez les répercussions sur la société et sur la catégorie de population concernée. Si possible, étudiez le traitement de ce phénomène par les médias.
  - Listez les solutions proposées par la population et/ou par le gouvernement.
  - Imaginez l'évolution de cette situation dans le futur.
- Préparez le plan (différentes parties, exemples) de votre présentation. ▶ | Stratégies p. xx
- Présentez à l'oral votre fait de société à la classe.
- Commentez les faits présentés.

- Donner des conseils pour faire des achats alimentaires ► **Doc. 1**
- Présenter les avantages et les inconvénients des applications nutritionnelles ► **Doc. 1 et 2**

**1** 

En petits groupes. Qu'est-ce qu'un bon produit alimentaire pour vous ? Comment le choisissez-vous ? Échangez.

**document 1**

Menu Connexion
Le journal Abonnement La boutique
ledauphine.com

**CONSOMMATION** Savoir ce que l'on mange : pièges et solutions

**a.** -----  
 Au fil des années, manger français, local et authentique est devenu un argument de vente dans les rayons. La grande distribution s'est emparée du phénomène, les consommateurs se disant prêts à payer plus cher ces articles. Plusieurs produits jouent donc à fond la carte de l'origine... parfois à la limite de la mention mensongère.

**b.** -----  
 Faites-vous la différence entre les logos officiels et les slogans marketing apposés sur les produits ? Sachez que des mentions telles que « C'est bon la France », « 100 % origine garantie », ou « Terroir garanti » ainsi que des drapeaux bleu-blanc-rouge ou régionaux sur les paquets sont parfois trompeurs et n'authentifient en rien leur provenance réelle. [...]

Vous pouvez faire confiance aux mentions « origine France » ou « produit de France » qui vous indiqueront que le produit que vous achetez (des huîtres, des olives, du miel...) a été récolté en France et éventuellement transformé sur un site français. N'hésitez pas non plus devant les labels AOP, Appellation d'origine protégée (beurre, fromages...), AOC, Appellation d'origine contrôlée (vins...), IGP, Indication géographique protégée (charcuterie...), ou encore le Label Rouge, qui garantit une qualité supérieure, et la « Spécialité traditionnelle garantie », gage de savoir-faire traditionnel.

**LE « NUTRI-SCORE », QU'EST-CE QUE ÇA VAUT ?**

L'étiquetage nutritionnel « Nutri-Score » lancé en novembre 2017 par le gouvernement pour lutter contre la « malbouffe » peine à s'imposer. Cette échelle, qui classe de A à E les produits alimentaires en fonction de leurs qualités nutritionnelles, était censée guider les choix des clients dans les rayons et pousser industriels et distributeurs à améliorer la qualité de leurs recettes. Les annonceurs ont jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2021 pour faire figurer ce logo sur leurs affichages publicitaires. [...]

**c.** -----  
 L'autre astuce des entreprises pour mieux vendre est de vanter des produits plus sains qu'ils ne sont réellement : les barres de céréales, les poudres chocolatées ou les céréales pour enfants pleines de « vitalité », « enrichies en vitamines » qui sont de vraies bombes caloriques ; certaines briques de soupe « du potager » ou des poêlées de légumes surgelées qui regorgent\* de sucres ajoutés, de sel ou d'amidon modifié de blé ou de maïs [...].  
 Au rayon frais, méfiez-vous aussi de tout ce qui se trouve sous blisters plastiques tels que les sandwiches et les charcuteries industriels à prix bas et à durée de conservation longue : ils sont en général bourrés d'additifs et de conservateurs de type sorbates, nitrites, sulfites, texturants, colorants et autres antioxydants. [...]  
 Les additifs ont d'abord été introduits pour la conservation des aliments et la prévention du développement de pathogènes dangereux comme le botulisme, la listériose ou la salmonellose, mais aussi afin de donner son aspect ou sa consistance au produit. Ainsi, les jambons blancs ou les lardons d'un rose éclatant tiennent leur couleur des nitrates et nitrites (E249, E250, E251, E252). On leur injecte également de l'eau, du gras et des sucres pour leur apporter de la densité, de la texture et du goût.

**RECONNAÎTRE LES LOGOS BIO, COMMERCE ÉQUITABLE, PÊCHE DURABLE...**

Le label Agriculture biologique (« AB ») est le plus connu des six labels officiels (Bio Europe, Bio Cohérence, Cosmèbio...) répondant au cahier des charges de l'INAO (Institut national de l'origine et de la qualité). Le plus connu des certificats équitables, Fairtrade/Max Havelaar, garantit que le produit a été acheté à un prix correct et qu'il a été réalisé dans des conditions respectueuses des droits de l'homme et de l'environnement. Il est régulièrement critiqué pour avoir certifié des multinationales. « Pêche durable » et « MSC pêche durable » certifient que les produits vendus sous ces logos sont respectueux de l'environnement maritime.

**d.** -----  
 [...] Les industriels utilisent souvent des sucres nocifs de céréales comme le fructose et le glucose, des purées de fruits avec conservateurs chimiques, et divers additifs texturants (dans les mousses par exemple).  
 Il faut également fuir les « 0 % » et les produits allégés : remplacer le sucre par des édulcorants de synthèse (aspartame, sucralose, acésulfame K...) ou naturel (stévia...) « conduit à des modifications néfastes du métabolisme des graisses et de l'énergie », assure une étude publiée dans *Medical Xpress* en juillet 2017. [...] Quant aux marques qui fondent leur marketing sur l'aspect « santé » (« bon pour le transit », « améliore votre cholestérol », etc.), il ne s'agit que d'arguments marketing, car le yaourt traditionnel est déjà un produit « santé » en lui-même.

**e.** -----  
 Pour sortir la tête de cette jungle aux fausses informations, les clients ont pris pour habitude d'utiliser des applications qui scannent le code des articles et les notent, la plus connue étant Yuka, déjà téléchargée plus de 8 millions de fois – contre un million d'utilisateurs l'an dernier.

## 2. Par deux. Lisez l'article (doc. 1).

- Quel est son objectif ?
- Rétablissez l'ordre des intertitres.  
Trouver du « made in France » • Se méfier des additifs et des conservateurs • Allégés, zéro, argument « santé »... • Déjouer les mentions trompeuses • Des applications pour s'en sortir

## 3. Par deux. Relisez l'article (doc. 1).

- Identifiez les deux pièges auxquels sont confrontés les consommateurs dans un supermarché. Pourquoi risquent-ils de tomber dans ces pièges ?
- Repérez les produits « à risques » mentionnés dans cet article. Quelle est leur particularité ?
- Que font de plus en plus de consommateurs aujourd'hui ? Faites-vous la même chose ? Échangez.

## 4. En petits groupes. Lisez les encadrés (doc. 1).

- Associez-les à une (ou plusieurs) partie(s) de l'article. Justifiez.
- Qui attribue ces étiquetages ? Qu'apportent-ils aux produits ?

## 5. En petits groupes. Lisez à nouveau l'article (doc. 1).

- Relevez les différents conseils donnés. Comment sont-ils formulés (temps, pronom, lexique) ?
- Connaissez-vous d'autres expressions pour donner des conseils ?
- Reformulez les conseils donnés dans l'article en utilisant vos propres expressions.

## 6

En petits groupes.

- Listez les labels, les logos et les slogans présents sur les produits alimentaires de votre pays.
- Faites des recherches pour identifier leur fiabilité.  
Exemples : *appellations officielles, recommandations nutritionnelles du gouvernement...*
- Distinguez les informations utiles et les informations imprécises.
- Rédigez les conseils à donner aux consommateurs francophones pour se repérer parmi les informations mentionnées.

### POUR ALLER PLUS LOIN

AOP, AOC, IGP, Label Rouge : à quoi correspondent ces différentes indications [l. 19 à 22] ? Répartissez ces différentes appellations par groupes et faites des recherches. Présentez-les à la classe.

## document 2 000

france culture LE DIRECT Les Pieds sur terre Programmes Podcasts

HASHTAG par Fiona Moghaddam  
LE VENDREDI À 7H35

 « Ce qui me plaît dans cette application, c'est de connaître les additifs dans les produits. »  
4 MIN



## 7. 000 Par deux. Écoutez l'émission (doc. 2).

- Identifiez les différents intervenants.
- Expliquez le fonctionnement des applications mobiles de consommation.
- Quelle est la raison principale de l'engouement des consommateurs ?
- Expliquez comment ces applications permettent de déjouer les problèmes soulevés dans le document 1 (act. 3a).

## 8. 000 Par deux. Réécoutez l'émission (doc. 2).

- Vrai ou faux ? Justifiez vos réponses.
  - Les produits référencés sont toujours bio.
  - Ces applications indiquent uniquement la composition des aliments.
  - Ces applications ont un impact sur les habitudes alimentaires.
  - Les applications actuelles utilisent une base de données déjà existante.
  - Les pouvoirs publics contrôlent les contenus des applications.
  - Les données recueillies ne peuvent pas être utilisées à des fins publicitaires.
- Quel débat soulèvent ces applications ? Échangez.

## À NOUS !

### 9. Nous échangeons sur les avantages et les inconvénients des applications nutritionnelles.

En petits groupes.

- Reprenez les pièges auxquels sont confrontés les consommateurs dans un supermarché (act. 3a).
- Listez les informations données par les applications et déduisez les avantages qu'elles représentent.
- Notez les limites de ces applications pour le consommateur.
- Échangez et faites part de vos conclusions à la classe.

## Leçon 1 – Faim émotionnelle

### 1. a. Classez les mots ou expressions suivants selon qu'ils sont en lien avec les émotions, les sensations ou l'alimentation.

un sentiment d'infériorité • la nourriture de confort • l'ennui • le manque de confiance en soi • ingérer de la nourriture • soulager • en colère • satisfaire son estomac • exprimer la faim • épuisé(e) • un repas excessif • rassasié(e) • réfréner les impulsions négatives • tendu(e) • apaisant(e) • manger inconsidérément • un trouble alimentaire • stressant(e) • compenser un manque psychique • la culpabilité • la solitude • la satiété

### b. Complétez l'article avec des mots de l'exercice 1a. Faites les modifications nécessaires.

#### Un événement ... et on se précipite sur de .... Doit-on s'en inquiéter ?

Manger est le fait d'... pour ... et se sentir .... Mais on peut aussi manger pour combler des besoins émotionnels, ... ou .... La nourriture exerce ici une action .... Quand vous êtes triste, ..., ... ou ..., vous pouvez très bien vous dire « je vais m'offrir un gâteau car ça va me ... ». Ce n'est pas grave, sauf quand ces comportements deviennent des habitudes quotidiennes et occasionnent ainsi des ... qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé.

## Leçon 2 – Ration journalière

### 2. Reformulez les phrases suivantes. Vous pouvez vous aider des expressions utiles de l'encadré. Plusieurs formulations sont possibles.

#### Expressions utiles

multiplier par – diviser par – enregistrer une baisse de X % – observer une hausse de X % – diminuer de – augmenter de – se stabiliser – mettre en lumière – mettre en évidence – être en forte progression – être en chute libre

Exemple : L'étude montre qu'il y a dix fois plus d'enfants concernés par l'obésité qu'il y a quarante ans. → *L'étude montre que le nombre d'enfants concernés par l'obésité a été multiplié par dix en quarante ans.*

- En 2016, parmi les consommateurs de viande, 45 % mangeaient de la viande bio contre 74 % en 2019.
  - Le rapport souligne la relation étroite entre les habitudes alimentaires et le niveau socioprofessionnel.
  - Cette année encore, pas de grand changement au niveau de la consommation de chocolat : les Français en ont acheté 14 500 tonnes pour Pâques contre 14 450 tonnes l'année dernière.
  - L'usage de compléments alimentaires est passé de 12 à 19 % chez les enfants.
  - Les personnes interrogées ont consommé trois fois moins de sucre que l'année dernière.
  - Depuis 1960, les ménages consacrent à l'alimentation une part de plus en plus réduite de leur dépense de consommation : 20 % en 2014 contre 35 % en 1960.
3. a. Complétez le tableau avec des mots et expressions tirés du document 1 p. 26 (vidéo). Ajoutez ensuite d'autres expressions que vous connaissez déjà.

Les professionnels de la chaîne alimentaire	Les spécialistes de l'équilibre alimentaire	Les nutriments essentiels à l'organisme	Les produits chimiques utilisés dans les plats transformés	Les problèmes de santé pouvant être liés à l'alimentation
Les agriculteurs, ...	...	Des vitamines, ...	Un conservateur, ...	...

### b. Utilisez un maximum de ces mots et expressions pour expliquer ce qu'est une alimentation saine et équilibrée ainsi que ses bienfaits.



## Leçon 3 – La colère des agriculteurs

### 4. Associez les mots aux définitions correspondantes.

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| a. un standard européen | 1. Une exploitation agricole.   |
| b. la ferme             | 2. Un système normatif commun à l'ensemble des États de l'Union européenne.   |
| c. la production        | 3. Un instrument de maîtrise quantitative permettant de contrer l'effondrement du prix du lait et du beurre.  |
| d. un éleveur (-euse)   | 4. L'ensemble des terres d'une région, considérées du point de vue de leurs aptitudes agricoles et fournissant un ou plusieurs produits caractéristiques, par exemple un vin. |
| e. un paysan (-ne)      | 5. L'ensemble des activités visant à produire du lait, souvent à partir d'un élevage bovin.   |
| f. le terroir           | 6. Une personne vivant à la campagne du travail de la terre.  |
| g. l'élevage laitier    | 7. C'est un professionnel garant du bon développement des animaux dont il a la charge : il veille à leur santé, leur développement et leur reproduction.                      |
| h. les quotas laitiers  | 8. Le rendement d'une ferme.  |

### 5. Sélectionnez les mots et expressions en lien avec le commerce, puis classez-les dans les catégories proposées.

rayonner • faire du volume • avoir du mal à écouler les stocks • s'approvisionner • apprivoiser • imposer ses prix • la grande distribution • le gérant • le responsable des achats • le responsable d'étage • un caddie • une charrette • être en rupture de stock • un magasin de producteurs • une carte de fidélité • une carte vitale • un consommateur • un supermarché • être fidèle • mettre en rayon

a. types de commerce : ...    b. personnes : ...    c. actions : ...    d. problèmes : ...    e. objets : ...

## Leçon 4 – #mieuxmanger

### 6. Complétez l'article avec les mots suivants. Faites les modifications nécessaires.

marché • consommateur (2x) • produit • slogan • mention • application • marque • grande distribution • offre • label

**Le marketing des produits alimentaires a pris en compte, mais aussi suscité, l'émergence de plusieurs évolutions de la consommation. Revue de détail de diverses actions de marketing.**

#### ⊙ Miser sur le bio, synonyme de qualité

Des ... de grande consommation proposent des références bio à côté de leurs ... standards.

#### ⊙ Placer du « sans » en guise de « plus »

Le mot « sans » devient une nouvelle entrée pour les ... Le « sans conservateur » est le plus courant. Au rayon fruits et légumes, le ... « Zéro résidu de pesticides », lancé en 2018, est très vite monté en puissance. Sur les bouteilles de vin, la ... « sans sulfites ajoutés » est de plus en plus fréquente.

#### ⊙ Du végétal pour envisager le futur

Les légumes secs retrouvent une nouvelle jeunesse. Les industriels en font un axe d'attaque dans leurs nouvelles ...

#### ⊙ Mettre l'accent sur le producteur et le local

Les ... du type « C'est qui le Patron ?! » ou « Récoltons l'avenir » revendiquent une juste rémunération et un accompagnement des agriculteurs et répondent à une volonté du ... de défendre les agriculteurs français et de consommer plus local.

#### ⊙ Médiatiser les « super-aliments » sur Instagram

Pour la clientèle de la ... ..., l'utilisation d'... qui décodent l'étiquette et la composition du produit transformé encourage de nouveaux réflexes de consommation. Graines de chia, baies de goji et d'açaï sont les nouvelles stars d'un régime alimentaire sain. Comme l'avocat, dont le ... a connu un boom depuis quatre ans, ces aliments qui ont basé leur réputation sur leur valeur nutritionnelle ont envahi les comptes Instagram.



Lisez l'article puis répondez aux questions.

## À quoi ressemblera l'habitat en 2049 ?

**C'est désormais une certitude : l'ampleur de la crise écologique va nous obliger à revoir notre façon de nous déplacer et de manger. Mais pas seulement. Notre habitat, lui aussi, va devoir évoluer...**

L'habitat résidentiel, à lui seul, consomme 31 % de notre énergie et émet 10 % de nos gaz à effet de serre. « *Ce secteur est un gisement d'économies d'énergie majeur* », résume Nicolas Doré, chef de service adjoint du service bâtiment de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe).

Les défis d'avenir à surmonter sont nombreux : il va falloir, demain, loger de plus en plus de monde, surtout dans les villes, tout en utilisant de moins en moins de ressources, mais aussi adapter nos logements aux changements climatiques, les rendre à la fois plus sobres et plus confortables, et enfin concilier cette exigence de sobriété avec la demande de sur-mesure qui émane de la société. Vaste programme !

### Quid des matériaux

Pour économiser l'énergie et émettre moins de gaz à effet de serre, ce sont d'abord les matériaux que nous utilisons qu'il va falloir changer. Parmi les priorités : réduire l'usage du béton, responsable de près de 7 % des émissions de CO<sub>2</sub> dans le monde – et qui pose aussi des problèmes de prélèvements excessifs de sable et d'eau.

Cette évolution prend forme déjà, ici ou là. Des architectes, comme le Parisien Dimitri Roussel, développent de plus en plus de projets construits à partir de structures en bois, y compris pour des constructions de grande hauteur. Selon le fondateur de l'agence Dream, le bois n'a que des atouts. Il est écologique, avec « *un bilan carbone deux fois plus performant que le béton et l'acier* », il présente aussi des avantages économiques, puisqu'il « *optimise le temps de construction* » et « *pourrait permettre de vitaliser les territoires ruraux* ». Enfin, il procure à ceux qui habitent de tels bâtiments une « *plus grande sensation de bien-être* ».

Au-delà même de la question des matériaux, pour limiter les besoins énergétiques, Nicolas Doré souligne la nécessité de revenir à des « *principes de construction basiques et anciens, mais qui ont été oubliés* », comme la prise en compte de l'environnement naturel qui nous entoure.

Alors que s'annoncent des étés de plus en plus chauds, la direction des vents dominants ou encore la végétation doivent être davantage intégrées au moment de la construction. L'objectif ? Obtenir un habitat plus sobre, mais aussi confortable, car mieux ventilé, mieux éclairé, mieux insonorisé, mieux chauffé.

### L'utilisation de la climatisation

Reste que la construction de bâtiments neufs ne représente qu'une petite partie du défi à relever. Près des trois quarts des bâtiments qui seront présents en 2050 sont en effet déjà sortis de terre ! Le défi, c'est donc aussi et surtout la rénovation de l'habitat, et notamment la lutte contre ce qu'on appelle les « *passoires thermiques* », très énergivores. Pour y parvenir, Nicolas Doré préconise « *de mieux isoler murs, combles, fenêtres, planchers pour diminuer les besoins en chauffage* », mais aussi de privilégier des pompes à chaleur.

D'après le Réseau pour la transition énergétique, si rien n'est fait, nous pourrions atteindre en 2050 le chiffre astronomique de plus d'un million de climatiseurs...

Un troisième défi attend la France : l'organisation des villes. Il va falloir loger, demain, de plus en plus de monde dans un espace sans cesse plus limité. Comment ? Au nom de la densification, certains architectes prônent le rehaussement de certains immeubles d'un ou deux étages.

### Habitats modulables et pièces à partager

L'habitat du futur sera écologique, mais aussi modulable. Pour répondre au bouleversement des structures familiales, au vieillissement de la population et à la transformation des trajectoires de vie, de moins en moins linéaires, nombre de spécialistes appellent au développement de logements « évolutifs ». Autrement dit, des logements dont le nombre de pièces pourra être augmenté ou réduit facilement, via des systèmes de cloisons amovibles.

Autre piste à suivre : le développement, en ville, où la place manque cruellement, de pièces et d'équipements partagés – comme l'électroménager – au sein d'un même immeuble. Les bénéfices d'un tel système sont nombreux : gagner de la place chez soi en mutualisant certains services encombrants, réaliser des économies d'énergie via le partage d'un même équipement, mais aussi tisser du lien social, notamment pour les personnes âgées, confrontées au risque d'isolement.

### Technologie et logements de demain

Des entreprises ont d'ores et déjà commencé à développer de multiples services d'habitat dit « connecté », comme le pilotage à distance de la lumière, de la porte, des volets ou encore du niveau de chauffage, via un smartphone.

Et ce n'est qu'un début, à entendre les principaux acteurs de ce secteur. « *La maison de demain va se transformer en plateforme de services. Elle connaîtra les habitudes de ceux qui y habitent, anticipera leurs besoins et leur proposera automatiquement des solutions* », avance Serge Darrieumerlou, directeur innovation du groupe Somfy.

Cet habitat « sur mesure » est porteur de nombreuses promesses, selon le dirigeant : « *Cette technologie "douce" va aider les seniors à rester chez eux plus longtemps, en rendant certaines tâches du quotidien plus simples et plus fluides.* »

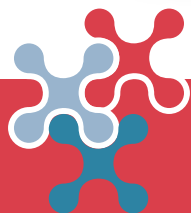
Alléchantes, ces évolutions impliquent toutefois de conserver une certaine vigilance. « *La technologie peut générer des économies d'énergie mais [...] entraîne aussi de nouveaux usages et donc de nouvelles consommations d'énergie* » met en garde Nicolas Doré. Sans compter que la fabrication de ces produits de haute technologie nécessite des métaux rares (le lithium par exemple), dont l'extraction pose des problèmes écologiques et sociaux.

Enfin, la maison connectée n'est pas non plus sans risque pour notre vie privée. Le développement de ces services pourrait permettre aux entreprises de s'immiscer encore davantage dans notre intimité et de récolter nombre d'informations sur nos habitudes de consommation. Des données précieuses car monétisables. Pourra-t-on, dès lors, vraiment continuer à parler de « chez soi » ?

Sébastien Billard, www.nouvelobs.com, 20/09/2019

1. De quoi traite cet article ?
  - a. De l'émergence des logements partagés.
  - b. De la transformation de nos lieux de vie.
  - c. De la place de la nature en milieu urbain.
  
2. Pourquoi le journaliste prône-t-il la simplicité de l'habitat ?
  
3. Pourquoi certains architectes préfèrent-ils utiliser du bois ? *(3 réponses attendues)*
  
4. Vrai ou faux ? Choisissez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.  
 Les nouvelles constructions de logements constituent un enjeu mineur.
  - Vrai
  - Faux
 Justification : ...
  
5. Que propose Nicolas Doré ?
  - a. De promouvoir l'utilisation de matériaux recyclés.
  - b. De rendre les logements existants plus adaptés.
  - c. De limiter la multiplication d'édifices nouveaux.
  
6. À quel phénomène les villes vont-elles devoir s'adapter ?
  - a. À l'accélération des nouvelles technologies.
  - b. À l'augmentation de la population urbaine.
  - c. À l'évolution des normes environnementales.
  
7. Vrai ou faux ? Choisissez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.  
 Les habitats évolutifs résoudront des problèmes sociaux.
  - Vrai
  - Faux
 Justification : ...
  
8. Selon le journaliste, quels sont les atouts des équipements partagés ? *(Plusieurs réponses possibles, 2 réponses attendues)*
  
9. Vrai ou faux ? Choisissez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.
  - a. La maison du futur exercera une fonction de conseil.
    - Vrai
    - Faux
 Justification : ...
  - b. La maison du futur risque de réduire l'autonomie des personnes âgées.
    - Vrai
    - Faux
 Justification : ...
  
10. Quel est le paradoxe mis en avant par Nicolas Doré au sujet des nouvelles technologies ?
  
11. En quoi le journaliste est-il sceptique concernant la maison connectée ?

# EXTRAIT DU CAHIER DE PERFECTIONNEMENT



## DOSSIER 2

### Alimentation, « un plaisir à ras de terre » ?



Cahier de perfectionnement + audio MP3  
+ livret de corrigés et transcriptions



- ▶ Le cahier de perfectionnement accompagne l'étudiant de niveau C1/C2 avec de **nombreuses activités d'entraînement pour approfondir ses compétences linguistiques et renforcer les savoir-faire**
- ▶ 12 pages d'activités par dossier organisées en trois temps pour :
  - enrichir le vocabulaire en lien avec la thématique du dossier
  - maîtriser la grammaire en contexte
  - travailler sur le style et la grammaire textuelle
- ▶ En annexes, des ressources pour un travail approfondi en autonomie sur les stratégies, la compréhension des documents et une épreuve complète du DALF C1 et C2



Les audio sont disponibles sur [cosmopolite.hachettefle.fr](https://cosmopolite.hachettefle.fr) ou sur l'application MEDIA+, en scannant la page du livre.

Téléchargez



sur



OU





## Nous enrichissons notre vocabulaire

### Les goûts alimentaires

> Leçon 1

#### 1. a. Classez les verbes de la liste dans la bonne catégorie.

bouffer • se délecter • se nourrir • s'alimenter • ingérer • s'empiffrer • picorer • dévorer • se goinfrer • grignoter • manger sur le pouce • avaler • engloutir • se faire péter le bide • festoyer • se régaler • se sustenter

- Manger : *bouffer*, .....
- Manger peu : .....
- Manger rapidement : .....
- Manger sans modération : .....
- Manger avec plaisir : .....
- Faire entrer un aliment dans le corps : .....

#### b. Classez les verbes selon le registre de langue.

Registre familier	Registre courant	Registre soutenu
<i>bouffer</i> , .....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

#### 2. Écrivez des phrases avec les éléments proposés.

- chez l'ambassadeur / se délecter  
.....
- intoxication alimentaire / avaler  
.....
- une alimentation équilibrée / grignoter  
.....
- avoir une faim de loup / engloutir  
.....

#### 3. a. Indiquez pour chaque définition une saveur de la liste.

le piquant • l'amertume • le sucré • l'acidité • le salé • l'aigre-doux

- Seule cette saveur est innée. Elle est reconnue et appréciée par le nourrisson puisqu'elle est synonyme d'énergie. Elle apparaît plus intensément à chaud. → *le sucré*
- Cette saveur est apportée par un exhausteur de goût, c'est-à-dire un élément qui fait ressortir le goût des aliments.  
→ .....
- Cette saveur provoque un réflexe spontané qui fait grimacer, sans que l'aliment ait un mauvais goût. Elle est d'autant plus ressentie que l'aliment est froid. → .....
- Cette saveur est généralement peu appréciée car son goût âpre procure une sensation assez désagréable et persistante.  
→ .....
- Cette saveur mêle les goûts acides et sucrés. Les cuisines asiatiques en font un usage courant ainsi que les cuisines slaves et d'Europe du Nord. → .....
- Cette saveur est directement liée au toucher. Elle provoque une sensation de brûlure et d'irritation dans la bouche.  
→ .....

**b. Complétez le tableau avec l'adjectif correspondant aux saveurs puis classez les aliments, plats ou boissons suivants. Attention, certains appartiennent à plusieurs catégories.**

- a. le gingembre
- b. la soupe de légumes
- c. le piment
- d. la datte
- e. le thé vert très infusé
- f. la rhubarbe
- g. l'endive crue
- h. le yaourt nature
- i. la groseille
- j. la raclette
- k. la charcuterie
- l. le cornichon de hamburger
- m. le poivre
- n. le chocolat noir 100 % cacao

Saveur	Adjectif	Aliments, plats ou boissons
1. le sucré	sucré(e)	.....
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....
4. ....	.....	.....
5. ....	.....	.....
6. ....	.....	.....

**4. Présentez le plat traditionnel de votre pays que vous préférez. Précisez les saveurs associées et expliquez votre choix.**

.....

.....

.....

.....

## Agriculture et données chiffrées

> Leçons 2 et 3

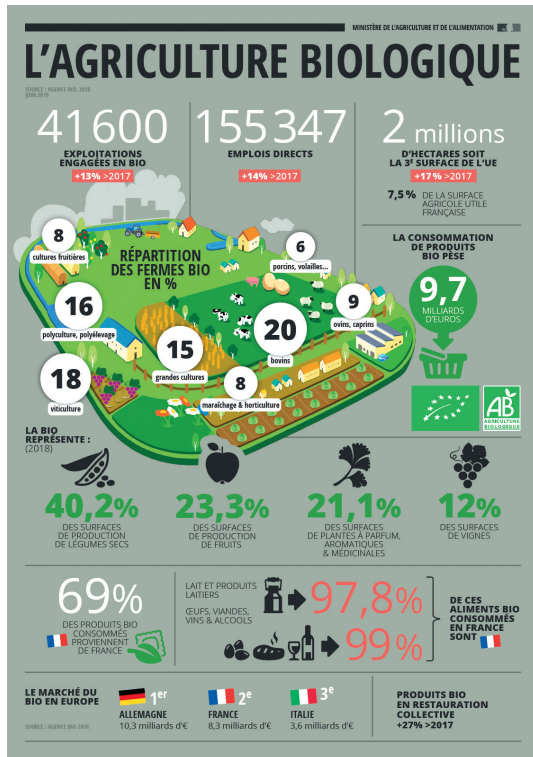
**5. Complétez la présentation de l'agriculture française avec les mots de la liste. Faites les accords nécessaires.**

- agroalimentaire • hectare • hausse • collecte • excédent commercial • production • compensé • puissance • récolte • rendement • baisse • exploitation • surface cultivée • revenu moyen • exploitant

### Agro-economie.fr

En 2018, la France est toujours la première *puissance* agricole européenne devant l'Allemagne et l'Italie. Tous secteurs confondus, sa ..... (1) est estimée à 73 milliards d'euros. La ..... (2) est également la plus vaste d'Europe avec près de 30 millions d'..... (3). Par ailleurs, la contribution de la branche agricole au produit intérieur brut (PIB) devrait être en ..... (4) cette année. En 2018, les exportations de produits agricoles et ..... (5) ont représenté 6,6 milliards d'euros d'..... (6), notamment du fait de bonnes ..... (7). À noter: la sécheresse a pesé sur le ..... (8) des céréales mais aussi des fruits et des légumes. Ce problème climatique a également fortement impacté la ..... (9) de lait. Enfin, le nombre d'..... (10) agricoles continue à diminuer inexorablement. Cette ..... (11) s'explique entre autres par l'extension de la taille moyenne des ..... (12). Leur moyenne d'âge ne cesse par ailleurs d'augmenter puisque 50 % d'entre eux ont aujourd'hui plus de 50 ans ; les départs à la retraite ne sont de toute évidence pas ..... (13) par l'arrivée de jeunes agriculteurs. Ceci s'explique par des inquiétudes économiques quant à l'avenir de l'agriculture française mais aussi et surtout par des ..... (14) médiocres.

6. Observez l'infographie d'une étude. Présentez les faits marquants et les variations observées.



1. Les faits marquants : L'enquête réalisée par l'Agence Bio en juin 2019 .....

2. Les variations observées : Selon l'étude, .....

**Lexique thématique du dossier 2**

7. Lisez les rubriques du lexique. Sur une feuille, complétez-les avec des mots et des expressions que vous connaissez.

**L'alimentation**

**Les goûts / les saveurs**

fade (la fadeur), sucrée(e) (le sucré), salé(e) (le salé), acide (l'acidité), amer(ère) (l'amertume)

**La composition**

les vitamines, les sels minéraux, les fibres  
les produits chimiques : un conservateur, un additif  
calculer le nutri-score

**L'alimentation saine**

manger local, authentique, bio  
la qualité nutritionnelle

**La malbouffe**

les aliments gras, à forte teneur en sucre et en sel,  
très caloriques, pauvres nutritionnellement,  
contenant peu de minéraux / de vitamines / de fibres  
végétales

**La nourriture de réconfort**

les sucreries / les friandises : un fruit confit, une  
pâte de fruits, un bonbon acidulé, une praline  
calmer / compenser la tristesse, la solitude,  
l'épuisement, la colère, l'ennui, le stress, le manque  
d'estime de soi et de confiance en soi

**L'agriculture**

**Produire**

produire, la production, un(e) producteur (trice)  
élever, un(e) éleveur (euse), l'élevage  
la culture, cultiver, un(e) cultivateur (trice)

**Commercialiser**

la grande distribution  
un supermarché paysan, un maraîcher  
(s)approvisionner (un approvisionnement)  
être en rupture de stock  
fixer le prix de vente  
un slogan, un logo, un label, une mention  
une appellation (AOP, AOC, IGP)

**Présenter une étude et ses résultats**

publier / réaliser une étude sur  
analyser, mettre en lumière, souligner  
ne pas manquer de préciser, dévoiler, révéler  
varier de ... à ..., deux fois plus  
être multiplié(e) par deux, diviser par deux  
diminuer, baisser, augmenter  
être influencé(e) par différents facteurs

## Nous perfectionnons notre grammaire

### de devant un nom

#### 8. Lisez l'article.

bien.manger.fr

La pomme **de terre** (1) contient environ 80 % **d'eau** (2), 18 % **de glucides** (3) (essentiellement **de l'amidon** (4) mais aussi **du sucre** (5) et **des fibres alimentaires** (6)), mais presque pas **de lipides** (7) et guère **de protéines** (8). Elle représente un bon apport en potassium, mais elle est très pauvre en calcium (seulement 11 mg **de ce sel minéral** (9) pour 100 g de pomme de terre), ce qui l'oppose aux légumes verts. Concernant la teneur en vitamine C, **de bons taux** (10) sont présents au moment **de la récolte** (11), mais disparaissent ensuite entre le stockage et la cuisson. Elle constitue donc presque uniquement un apport en glucides, c'est-à-dire une source **du carburant** (12) nécessaire à nos activités : elle fournit 80 calories pour 100 g. La pomme de terre cuite à l'eau et au four contient **de la vitamine B6** (13), 100 g apportent l'équivalent de 15 % **des valeurs nutritionnelles** (14) de référence. Enfin comment parler **de la pomme de terre** (15) sans parler **des pommes de terre** (16)? **De nombreuses variétés** (17) existent. Sur les étals, on en voit **de nouvelles** (18) apparaître régulièrement, ce qui fait d'elle un légume à toujours redécouvrir !

#### a. Relevez les formes en gras qui sont des compléments du nom.

1, .....

#### b. Indiquez les formes qui correspondent aux cas suivants :

1. dans un complément du nom, l'article partitif disparaît après *de* : 1, .....

2. dans le complément d'objet d'un verbe à la forme négative, l'article indéfini ou partitif disparaît après *de* : .....

3. dans un complément du nom ou du verbe, *de* suivi des articles définis *le* et *les* entraîne les formes contractées *du* et *des* : .....

4. *du*, *de la*, *de l'*, *des* indiquent des quantités indéterminées : .....

5. *des* devient *de* devant un nom pluriel précédé d'un adjectif : .....

#### Souvenez-vous

*du et des* { quantité indéterminée  
ou  
contraction *de + le / les*



#### 9. Lisez l'article. Entourez la forme correcte.

#### L'essor du véganisme

Le phénomène végétarien se manifeste désormais jusque dans les grands supermarchés puisqu'on y trouve *des* steaks *de/du* (1) soja à tous les parfums, *de la/la* (2) crème sans lait, *du/le* (3) fromage à la noix de cajou, *les/des* (4) saucisses à base *de/des* (5) protéines *de/du* (6) blé et *de/des* (7) pois, *du/le* (8) bacon *de/des* (9) légumes... Les habitudes *de/des* (10) Français seront-elles impactées par l'arrivée *de/des* (11) nouvelles pratiques venues *d'/des* (12) autres pays? D'emblée, il faut le rappeler: la gastronomie française ne compte guère *de/des* (13) spécialités végétariennes... Au-delà *du/de* (14) régime alimentaire, le véganisme est aussi un mode *de la/de* (15) vie: il s'agit de ne pas consommer *des/de* (16) produits issus *des/d'* (17) animaux ou de leur exploitation. Dès lors, beaucoup *d'/des* (18) articles sont concernés, depuis les produits utilisant *du/de* (19) cuir, jusqu'à ceux contenant *de/de* (20) cire d'abeille.



**10.** Complétez l'article avec *de, d', du, de l', de la, des*.

**Tendance**

Les influenceurs, nouveaux gourous ..... (1) réseaux sociaux, cherchent à évincer l'un ..... (2) piliers ..... (3) système gastronomique ancien – le critique gastronomique – qui n'a plus guère ..... (4) impact sur l'évolution culinaire. Ils menacent, à terme, l'existence ..... (5) guides mais favorisent l'arrivée ..... (6) téléphones portables et leur cortège ..... (7) photographies... Ainsi, le culte ..... (8) fadeur commence à se répandre au détriment ..... (9) acidité et ..... (10) amertume. Fréquemment, les fruits prennent la place ..... (11) légumes et les fleurs celle ..... (12) herbes aromatiques.

**L'impératif : l'emploi des doubles pronoms**

**11.** Écoutez la recette de la tarte tatin et complétez le tableau.

	Formes affirmatives	Formes négatives
Formes sans pronom personnel complément	..... .....	..... .....
Formes avec un pronom personnel complément	<i>concentrons-nous</i> ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
Formes avec deux pronoms personnels compléments	<i>passe-les-moi</i> <i>mets-m'en</i> .....	<i>ne me les coupez surtout pas</i> ..... .....

**Souvenez-vous**

- À l'impératif affirmatif, le(s) complément(s) du verbe est/sont après le verbe. Le verbe et le(s) complément(s) sont associé(s) par un trait d'union.  
*Me* et *te* deviennent *moi* et *toi* à la forme affirmative.  
Exception : avec *en*, on trouve les formes *-m'en* et *-t'en*. Ex. : *Mets-m'en la moitié !*
- À la deuxième personne du singulier, tous les verbes en *-er* et les verbes conjugués sur le même modèle (*ouvrir, offrir, cueillir*, etc.) perdent le *s* final.  
Exception : devant *y* et *en*, on ajoute *s* pour faciliter la prononciation. Ex. : *Vas-y !*
- À l'impératif affirmatif, le complément d'objet direct (COD) est toujours avant le complément d'objet indirect (COI).  
Exception : quelle que soit sa fonction, *en* est en position finale.
- À l'impératif négatif, le complément d'objet direct (COD) et le complément d'objet indirect (COI) suivent le même ordre que dans les autres modes verbaux.

**12.** Réécrivez les phrases à l'impératif. Remplacez les éléments soulignés par des pronoms.


Exemple : *Nous devons dès à présent annoncer le palmarès des meilleurs scores nutritionnels au responsable qualité de notre atelier.* → *Annonçons-le-lui dès à présent !*

1. Vous devriez procurer les meilleurs produits frais aux enfants des cantines scolaires pour former leur palais.  
.....
2. Tu pourrais adresser un livret-conseil portant sur la conservation à ta clientèle afin de lutter contre le gaspillage.  
.....
3. Il te faudrait te souvenir des grands principes nutritionnels lorsque tu manges au restaurant.  
.....

## La mise en relief

**13. a.**  **Écoutez.** Relevez les phrases emphatiques.

2, .....

**b.**  **Réécoutez et complétez le tableau.**

Phrase n°	Élément mis en relief	Structure de la mise en relief			Type de phrase		
		<i>c'est ... / ce sont qui / que</i>	<i>il y a ... qui / que</i>	<i>voici / voilà ... qui / que</i>	déclarative	injonctive	interrogative
2	<i>les céréales</i>						
.....	.....						
.....	.....						
.....	.....						

**14.** Réécrivez les phrases en mettant en relief les groupes de mots soulignés. Variez les structures et faites les modifications nécessaires.

1. Le ministère de l'Agriculture a finalement reçu la charge de cette remise à plat des doses de produits phytosanitaires autorisées.

.....  
.....

2. Les autorités sanitaires ont mis en garde deux ans auparavant contre l'abus de certaines boissons sucrées.

.....  
.....

3. Jean-Pierre Coffe, un critique gastronomique, a permis de changer certaines pratiques dans la préparation de la charcuterie industrielle.

.....  
.....

4. Toutes fêtes confondues, Pâques reste la période durant laquelle le plus de chocolat est commercialisé en France.

.....  
.....

5. Sur le plan de travail de tous les pâtisseries amateurs se trouve un robot pâtisseries permettant de mixer, pétrir et fouetter.

.....  
.....

6. Ne vous y trompez pas, cette année-ci verra les meilleurs rendements viticoles de la décennie !

.....  
.....

**15. a.** Lisez l'article et soulignez un élément qu'il conviendrait de mettre en relief dans chaque phrase.

**cuisinedumonde.fr**

Ce continent a la cote en cuisine : l'Afrique ! En tout 54 pays cultivent un riche héritage culinaire. Et la tendance le montre bien, la cuisine africaine ne tend-elle pas à rayonner dans nos contrées occidentales ? Dans la grande diversité des plats, de multiples saveurs se combinent pour le bonheur de nos palais. Dans ces terroirs où les repas sont des moments de partage, les différentes voix de la cuisine africaine veulent introniser cette culture du partage.

**b.** Sur une feuille, réécrivez l'article en utilisant des structures de mise en relief variées.

## Nous améliorons notre style

### Reprise et substitution : assurer la continuité dans un texte sans se répéter

16. Lisez l'article. Relevez les expressions (pronoms, synonymes, termes génériques ou spécifiques) qui reprennent les éléments listés.

#### Sylvie Brunel : « En Afrique, l'agriculture moderne laisse de côté les masses paysannes »

*Selon la géographe, les États peuvent lutter contre la précarité rurale en favorisant la création de groupements de producteurs, de coopératives et de syndicats.*

La professeure à Sorbonne université et auteure de nombreux livres consacrés à la faim et au développement croit aussi que l'Afrique conserve le potentiel pour devenir « le grenier du monde ». L'enjeu sera de nourrir ce continent qui dispose pourtant de toutes les ressources pour être parmi les plus puissants. En effet, sa population doublera d'ici 2050, alors que l'agriculture y est moins productive que dans le reste du monde. La question des paysans, groupe essentiellement constitué de petits producteurs, est cruciale parce qu'ils sont très nombreux. Même si les villes s'accroissent très rapidement, les urbains ne dépasseront les ruraux qu'en 2030. Or, ces derniers souffrent car leurs systèmes agraires sont encore très fragiles et les pertes importantes. Mais quand on parle de l'agriculture africaine, on parle surtout de l'agriculture familiale, et celle-là, sauf quand elle est soutenue par l'État, est dans une situation fort délicate. Malgré leur puissance numérique, les masses paysannes sont moins écoutées que les citoyens qui, eux, ont les moyens, en descendant dans les rues, de renverser le gouvernement. Ce dernier a donc préféré remplir les estomacs des urbains – les bourgeois, les étudiants, l'armée – à bas prix pour acheter la paix sociale.

Face à ces constats d'échec, deux modèles s'affrontent : un premier qui préconise de passer à l'agrobusiness et un second qui valorise l'agriculture paysanne. Le berceau de l'humanité tranchera-t-il entre l'un ou l'autre ?

1. Sylvie Brunel : *la géographe* (terme spécifique), .....
2. L'Afrique : *ce continent* (terme générique), .....
3. Les gens qui vivent en ville : .....
4. Les gens qui vivent à la campagne : .....
5. L'agriculture : .....
6. L'alternative proposée : .....

17. Sur une feuille, réécrivez l'article pour supprimer les répétitions en couleur.

https://www.lavoixdunord.fr

La rue Esquermoise de Lille paraît calme, mardi 15 mai 2018, dans l'après-midi. Pourtant, la veille au soir, des militants végétariens ont détruit volontairement les vitres de la boucherie L'Esquermoise. « Ce n'est pas la première fois que ça arrive, mais la deuxième ou la troisième », signalent les propriétaires de la boucherie présents derrière le comptoir, au lendemain de la destruction des vitres de la boucherie.

Filmés, les militants végétariens n'ont pas été discrets. Les militants végétariens ont laissé un message clair en dessous des vitres : « Non au spécisme ». Martine Aubry, maire de la ville de Lille, a immédiatement réagi. Elle affirme son soutien aux propriétaires de la boucherie, elle s'indigne dans un communiqué : « J'ai appris avec consternation que les vitres de la boucherie avaient été détruites. Chacun a le droit d'avoir des opinions et de les défendre. Mais rien ne justifie de détruire les vitres d'une boucherie. Je condamne fermement la destruction des vitres de la boucherie. » Et le premier magistrat de la ville indique que la Ville se constituera partie civile aux côtés des propriétaires de la boucherie, pour une action en justice. La destruction des vitres de la boucherie suscite la colère dans le quartier.