



Dossier 3

Manger aujourd'hui



Lexique

La nutrition : la science qui étudie le lien entre l'alimentation et la santé.

Le nutritionniste : un spécialiste des problèmes de nutrition.

Intervenir : prendre la parole, parler (dans le texte) / Se mêler, s'entremettre. *Ex. Intervenir dans les affaires de quelqu'un / intervenir lors d'un procès / faire une intervention.*

Faire une enquête auprès des jeunes : faire un sondage d'opinion en interrogeant des jeunes sur un certain sujet.

Le comportement alimentaire : la tendance alimentaire, les habitudes alimentaires.

La pause méridienne : la pause du milieu de la journée / la pause déjeuner.

Adapter : ajuster / accorder / convenir. *Ex. Je me suis adapté au nouvel horaire.*

Fréquenter : aller souvent dans un lieu / se rendre régulièrement quelque part / voir régulièrement quelqu'un. *Ex. Il fréquente ce café. Jean fréquente Nadia depuis un mois.*

Un nutritionniste intervient dans une école et fait une enquête auprès d'un certain nombre de lycéens de 16-17 ans d'une classe de seconde pour étudier leurs comportements alimentaires et leur donner des conseils.

Le nutritionniste : Je voudrais tout d'abord vous parler des raisons pour lesquelles je suis venu discuter avec vous. Mon but est de vous poser certaines questions sur votre façon de vous nourrir aussi bien à l'école, pour ceux qui déjeunent à la cantine pendant la pause méridienne, que pour ceux qui vont à l'extérieur de l'école. Alors, que pensez-vous du menu hebdomadaire de la cantine ? Est-il, à votre avis, équilibré ?

L'adolescent : On n'arrête pas de nous dire que la restauration scolaire nous offre des menus adaptés à nos besoins nutritionnels. D'après ce que j'ai lu, seule la moitié des collégiens et lycéens fréquentent le restaurant scolaire. Personnellement, je préfère aller à la cafétéria de l'école manger un sandwich que j'ai préparé chez moi avec une salade et un fruit. Cela coûte moins cher que la cantine dont les prix du repas varient entre 4 et 6 euros. De toute façon, j'ai des amis qui me disent que ce qu'ils y mangent est vraiment indigeste.

L'adolescente : Je ne suis pas du même avis que toi car depuis quelque temps, j'ai décidé de fréquenter la cantine et je trouve que les repas servis sont variés et bien préparés. Ils comportent un plat principal, une garniture, un produit laitier, et au choix une entrée et/ou un dessert. L'eau et le pain sont à notre disposition sans restriction. Je crois que le temps du repas avec les autres donne l'occasion aux élèves de se détendre et de communiquer dans un environnement agréable.



Le nutritionniste : Comme la journée de classe est très longue (de 8h30 à 5 heures), le déjeuner de midi est très important pour votre développement et vos capacités d'apprentissage. C'est pourquoi nous, les spécialistes, nous sommes là pour vous guider et vous **mettre en garde** contre vos tendances à préférer la **malbouffe**, par exemple le fast-food, la pizza, les hamburgers, les frites, les sodas (boissons sucrées) au menu bien étudié de la restauration scolaire, où tout le long de la semaine **alternent** la viande, le poisson, les légumes secs, les pâtes, accompagnés de salades ou de légumes variés crus ou bouillis, et de desserts.

L'adolescent : Vous avez raison, mais pour ma part, je viens d'un milieu social qui n'a pas les moyens financiers de m'assurer le repas à la cantine. Donc, la solution pour moi c'est d'aller au snack du coin pour me payer soit un sandwich, soit un kebab et un coca à 1 euro.

L'adolescente : J'ai la même opinion que mon camarade quant à la possibilité de fréquenter la cantine, mais je voudrais ajouter que souvent, il arrive que des jeunes de notre âge passent leur temps à **grignoter** n'importe quoi pour apaiser leur faim. Pour ma part, je sais que beaucoup de maladies chroniques comme **l'obésité**, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers sont d'origine nutritionnelle. C'est pourquoi ma mère me prépare chaque jour un repas équilibré que j'ai la chance de prendre durant les 30 minutes de pause.

Lexique

Digérer : (n. la digestion : la transformation des aliments par l'organisme). Un aliment digeste : un aliment facile à digérer ≠ indigeste.

La restriction : la privation (v. restreindre = diminuer).

Mettre en garde : avertir, persuader quelqu'un de ne pas faire quelque chose.

La malbouffe : la mauvaise alimentation.

Alterner : se succéder toujours dans le même ordre. Ex. *Les saisons s'alternent.*

Grignoter (n.f) : manger en petites quantités.

L'obésité : le surpoids / L'excès de poids chez une personne entraînant des risques pour sa santé.

À vous la parole

- 1 *Est-ce que le petit-déjeuner est important pour vous ? Pourquoi ?*
- 2 *Fréquentez-vous la cantine à l'école ? Sinon, quand et comment déjeunez-vous ?*
- 3 *Quelles sont les habitudes alimentaires des jeunes d'aujourd'hui ? Pensez-vous qu'elles soient bonnes et pourquoi ?*
- 4 *Quelles peuvent être les conséquences d'une mauvaise alimentation ?*
- 5 *Que pensez-vous des conseils que donnent les nutritionnistes aujourd'hui pour une meilleure santé ?*

Outils *Pour aller plus loin...*

Pour accéder à une alimentation saine et équilibrée, on devrait :

- **Revenir à une cuisine traditionnelle.**
- **Ne pas manger en dehors des repas / entre les repas / grignoter toute la journée.**
- **Avoir une alimentation variée.**
- **Ne pas manger trop d'aliments riches en matières grasses.**
- **Limiter le sucre et le sel.**

Ces derniers temps, on constate un retour à la cuisine traditionnelle. On mange des plats faits maison, pauvres en matières grasses et limités en sucre et en sel. On évite de manger entre les repas et on essaye d'avoir une alimentation variée.

La malbouffe ou mal manger, c'est-à-dire :

- **La malbouffe, l'obésité.**
- **Manger des produits alimentaires industrialisés, malsains.**
- **Consommer des plats prêts à l'emploi, des plats déjà préparés, prêts à réchauffer**
- **Aller manger dans les fast-foods / préférer la restauration rapide.**
- **La malnutrition ou mal se nourrir.**
- **Les effets nocifs de la malnutrition.**
- **Les dangers liés à la consommation d'OGM (Organismes génétiquement modifiés).**

Il est vrai que beaucoup d'articles sont publiés sur la malbouffe et l'obésité chez les enfants et les jeunes.

Éviter de donner à manger aux enfants des sucreries et d'autres produits malsains pour lesquels la télévision fait souvent de la publicité.

La restauration rapide ou les plats déjà préparés ne sont pas recommandés par les diététiciens pour les besoins en vitamines et en protéines.

La consommation de glaces, de gâteaux et en général les excès de sel, de sucre et de graisses sont les indices principaux de la malnutrition.

Les effets nocifs de la malnutrition sont les maladies chroniques tels que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires...

Les OGM sont utilisés dans les secteurs de l'industrie, la médecine, l'agriculture et l'agro-alimentaire.

Outils *Pour aller plus loin...*

Conseils :

- **Être en surpoids.** *Quand on est en surpoids, il vaut mieux suivre un régime alimentaire.*
- **Consommer des produits biologiques.** *Il est recommandé de manger / consommer des produits biologiques sans pesticides et engrais chimiques.*
- **La convivialité.** *Le patrimoine alimentaire, les plaisirs de la table, la convivialité rapprochent les personnes entre elles.*

Autres mots et expressions :

- **Savourer un met, un plat, (adj. savoureux).** *La mousse au chocolat était vraiment savoureuse.*
- **Déguster un plat ou une boisson, (n. la dégustation).** *Nous sommes allés à une dégustation de vin.*
- **Se régaler d'un bon gâteau.** *Les enfants se sont régelés en mangeant une bonne glace.*





| Texte informatif |

Alimentation : les Français attachés à leurs traditions

Le sociologue Claude Fischler a fait une enquête sur les habitudes alimentaires de 2 000 Français en 2002 et en 2011. Pauline Fréour interviewe le sociologue sur cette enquête.*

Qu'est-ce qui vous a le plus frappé dans les réponses des personnes que vous avez interrogées, neuf ans après le premier sondage ?

La continuité de l'attachement des Français à leur modèle alimentaire. Et le fait que les différences, avec les Américains notamment, **se sont accrues**, contrairement à ce à quoi l'on pouvait s'attendre dans un contexte de mondialisation croissante. Une différence frappante, par exemple, repose sur la consommation de suppléments vitaminés. Les Américains en sont très **friands**, y compris leurs médecins, alors que les Français affichent une certaine **méfiance** à leur égard, comme pour tous les médicaments en général. Ils privilégient l'apport de vitamines par les aliments plutôt que par **gélules** et sachets, et cette tendance s'est accrue en 2011. De la même manière, leur attachement aux repas à horaires fixes **persiste** et ils sont de plus en plus nombreux à **réprouver** les « snacks » et **le grignotage**.

Vous soulignez également l'importance de la dimension conviviale du repas pour les Français.

En effet. Pour mesurer cela, nous avons mis les personnes dans la situation où elles dîneraient au restaurant avec deux amis du même sexe. Trois scénarios étaient proposés pour régler l'addition : chacun paie exactement ce qu'il a consommé, l'addition est divisée en trois parts égales, ou une personne paie pour tout le monde. En 2002 déjà, les Français optaient à 56 % pour le partage en trois parts égales. Cette tendance s'est accentuée en 2011 (63 %). Cela montre que les gens ne paient pas seulement pour ce qu'ils mangent, mais aussi pour le plaisir de partager un moment avec leurs amis, contrairement aux cultures anglo-saxonnes.

Les habitudes n'ont donc pas vraiment changé ?

Il y a tout de même des petites **érosions**. On a ainsi constaté qu'une certaine part de la population, plutôt les hommes jeunes, se rapprochent d'une conception de l'alimentation « fonctionnelle », utile, à l'anglo-saxonne. On s'éloigne en cela de ce qui fait la spécificité des Français, pour qui le plaisir de manger n'est pas coupable, il est au contraire essentiel. Autre évolution, un enfant d'aujourd'hui se verra proposer plusieurs desserts au choix (fruit ou yaourt), éventuellement plusieurs entrées, même s'il ne viendrait à l'idée de personne de remettre en cause l'unicité du plat principal. On **se bricole** une convivialité du 21^e siècle.

Lexique

S'accroître : s'augmenter (n.m l'accroissement.
Ex. L'accroissement de la population).

Friand (adj) : amateur de / gourmand / avide de.
Ex. Je suis très friand de compliments.

La méfiance : la défiance / le doute. (v.s Se méfier de quelqu'un).

La gélule : le comprimé. Ex. Un médicament en gélules.

Persiste : insister. (n. la persistance).

Réprouver : rejeter. Ne pas approuver / ne pas être d'accord.

Le grignotage : v. grignoter. Le fait de manger entre les repas.

L'érosion (n.f) : le changement (dans le texte) / la dégradation, l'usure.

Bricoler : créer, fabriquer.

Leur semble-t-il plus facile de mieux manger aujourd'hui ?

La majorité des sondés (65 à 68%) restent persuadés que l'on mangeait mieux – en termes de qualité, de goût des produits et de pratiques alimentaires – il y a quarante ans. Les Français partagent avec les autres pays d'Europe une méfiance vis-à-vis des produits actuels, de plus en plus transformés, importés, d'origine mal définie. J'ai surnommé ça des Ocni – des objets alimentaires non-identifiés, qui donnent lieu à beaucoup d'inquiétude. Par ailleurs, la multiplication de l'information sur ce qu'il faut, ou pas, manger, donne le sentiment d'une cacophonie, de plus en plus fortement et douloureusement ressentie.

santé.lefigaro.fr

| Pas à pas vers la compréhension du texte |

1 De quel type d'article il s'agit ?

Il s'agit d'une interview avec le sociologue Claude Fischler.

2 À quel sujet l'étude du sociologue Claude Fischler a-t-elle été réalisée et en quoi consiste-elle exactement ?

Son étude concerne les habitudes alimentaires des Français. Plus précisément, Claude Fischler a interrogé 2000 Français durant la décennie 2002-2011 afin de suivre l'évolution de leurs comportements alimentaires.

3 Pourquoi la continuité de l'attachement des Français à leurs traditions alimentaires surprend-elle ?

La continuité de l'attachement des Français à leurs traditions alimentaires surprend surtout parce que nous vivons dans un univers mondialisé. Ainsi, on s'attendrait plutôt à un éloignement des Français de leur mode alimentaire traditionnel et à un rapprochement avec la culture alimentaire anglo-saxonne.

4 En quoi les Français se différencient-ils des Américains quant aux habitudes alimentaires ?

Contrairement aux Américains, les Français ne consomment pas autant de suppléments vitaminés et préfèrent prendre leur repas à des heures fixes.

5 Comment a-t-on pu mettre en évidence l'importance de la dimension conviviale du repas chez les Français ?

L'importance de la dimension conviviale du repas chez les Français a pu être mise en évidence grâce à l'étude réalisée par le sociologue Claude Fischler. En effet, la tendance des Français à partager l'addition lors d'un dîner au restaurant avec des amis montre que manger pour eux est lié au plaisir de partager un moment entre amis.

6 Qu'est-ce qui a changé dans les habitudes alimentaires des Français ?

Les plus jeunes, plutôt les hommes, ont tendance à manger comme les Anglo-saxons, ils « se rapprochent d'une conception de l'alimentation "fonctionnelle" », c'est-à-dire qu'ils ont une conception plus « utilitaire » de la façon de manger. Par ailleurs, on observe que les enfants aujourd'hui ont le choix entre plusieurs entrées ou desserts, ce qui n'était pas le cas auparavant.

7 Selon les résultats de cette étude, les Français sont-ils satisfaits de la qualité des produits alimentaires consommés aujourd'hui ?

Non, les Français sont de plus en plus méfiants à l'égard des produits alimentaires qui circulent sur le marché, jugés trop industrialisés, d'origine mal définie. D'ailleurs, Claude Fischler nomme ces produits des Ocni, des objets alimentaires non-identifiés.



| Questions d'examen |

1 Cet article a pour but...

- de nous faire connaître le modèle alimentaire français.
- de nous faire connaître les résultats de l'étude sur les habitudes alimentaires des Français.
- de montrer les différences entre les comportements alimentaires des Français et des Américains.

2 Citez deux caractéristiques qui montrent que les Français restent attachés à leurs traditions alimentaires :

- ils privilégient l'apport de vitamines par les aliments plutôt que par les suppléments vitaminés.
- ils mangent à heures fixes.
- ils mangent pour le plaisir de partager un moment avec leurs amis.

3 Vrai ou faux. Cochez la bonne réponse et recopiez la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.

	vrai	faux
<p>a. Les Américains ne font pas confiance aux vitamines en gélules et sachets.</p> <p>Justification : <i>«Les Américains en sont très friands.»</i></p>		X
<p>b. Plus de la moitié des Français partagent l'addition quand ils dînent au restaurant.</p> <p>Justification : <i>«En 2002 déjà, les Français optaient à 56% pour le partage en trois parts égales. Cette tendance s'est accentuée en 2011 (63%).»</i></p>		X
<p>c. Les Français aiment être informés sur les produits alimentaires qui doivent être consommés.</p> <p>Justification : <i>«Par ailleurs, la multiplication de l'information sur ce qu'il faut, ou pas, manger, donne le sentiment d'une cacophonie, de plus en plus fortement et douloureusement ressentie.»</i></p>		X
<p>d. Beaucoup de Français ne sont pas très satisfaits de la qualité des produits alimentaires qui circulent actuellement.</p> <p>Justification : <i>«La majorité des sondés (65 à 68%) restent persuadés que l'on mangeait mieux [...] il y a quarante ans. Les Français partagent avec les autres pays d'Europe une méfiance vis-à-vis des produits actuels.»</i></p>		X

4 Pour les jeunes Français d'aujourd'hui,...

- le repas est synonyme de plaisir.
- le repas n'est plus aussi essentiel qu'avant.
- le repas est moins fonctionnel qu'avant.

5 Selon l'auteur, qu'est-ce qui est préoccupant pour les Français en ce qui concerne la qualité des aliments ?

Les Français sont inquiets de la qualité des aliments, de plus en plus industrialisés; ils se méfient de leur contenu et de leur origine.



6 Comment comprenez-vous le passage : «... ce qui fait la spécificité des Français, pour qui le plaisir de manger n'est pas coupable, il est au contraire essentiel».

Chez les Français, l'alimentation occupe une place importante, manger est lié à la jouissance et au bien-être et n'est pas un acte fonctionnel ne consistant qu'à satisfaire sa faim.

7 Reformulez la phrase suivante : «la multiplication de l'information sur ce qu'il faut, ou pas, manger, donne le sentiment d'une cacophonie, de plus en plus fortement et douloureusement ressentie».

Plus on est informés sur les bonnes habitudes alimentaires à adopter et sur les aliments à éviter et plus on ressent une sorte de confusion désagréable.

| Texte argumentatif |

GÉNÉRATION



Les chiffres sont **affolants** : chez les 15-25 ans, la progression de l'obésité est galopante. Et rien n'indique qu'un changement **se profile**. Selon une étude Ipsos que *Le Nouvel Observateur* s'est procuré, un jeune sur cinq est atteint de surpoids.

Les jeunes Français seraient-ils malades de leur corps? Jusque là on s'inquiétait pour les enfants, frappés depuis vingt ans par l'épidémie mondiale d'obésité. Aujourd'hui, ce sont les 15-25 ans qui sont au centre de toutes les attentions. Parce que la maladie progresse à toute vitesse dans cette tranche d'âge qui regroupe 9 millions de personnes. Ils étaient 8% en surpoids ou obèses en 1995, ils sont près de 20% en 2012. «À cette période de la vie où on **bascule** vers l'autonomie, l'obésité s'installe d'autant plus sûrement qu'elle se développe lentement à l'insu de tous, parents, enfants, amis», commente Hélène Roques, directrice de la société de conseil Doing Good Doing Well, qui a fait réaliser une enquête sur le sujet par l'institut Ipsos. «Puisque le président de la République a fait de la jeunesse une priorité, il est important de sonner l'alerte maintenant», dit-elle. Selon cette étude, un jeune sur cinq rencontre des problèmes de surpoids. Tous les facteurs sont réunis pour que la tendance s'accroisse... si rien n'est fait pour changer les mauvaises habitudes et des modes de vie **sclérosés**. Le comportement alimentaire des jeunes fait peur : ils mangent presque tout le temps devant un écran (ordinateur ou télé), seuls, rarement à table. Sans compter qu'ils grignotent à longueur de journée, non pas des carottes et des pommes, mais des produits industriels pleins de **graisses saturées**. Ils boivent des sodas bourrés de sucre à tous les repas, préfèrent leur canapé à la salle de sport et rejettent l'exercice physique sous toutes ses formes, y compris la marche. Ils dorment peu, ne savent plus depuis belle lurette ce qu'est une vraie nuit. Cerise sur le gâteau : ils ne se rendent même pas compte qu'ils sont trop **enrobés** et se voient souvent plus minces qu'ils

Lexique

Affoler : troubler profondément, inquiéter, alarmer ; (adj) affolé : inquiété, paniqué.

Des résultats affolants : des résultats inquiétants, alarmants.

Se profiler : apparaître petit à petit / émerger Ex. Une silhouette se profile à l'horizon. Un sourire se profile sur son visage. Une nouveauté se profile en musique.

Basculer : renverser / tomber.

À l'insu de : sans que personne ne le sache.

Sclérosé (adj) : qui n'évolue plus, ne s'adapte plus, a perdu toute souplesse.

Les graisses saturées : τα κορεσμένα λίπη.

Depuis belle lurette : depuis longtemps.

Enrobé (adj) : recouvert / enveloppé. Ex. Un bonbon enrobé de chocolat. Se dit également pour une personne en surpoids : une personne enrobée, voire « bouboule ».

Ériger : construire un monument solennellement. Ex. Ériger une statue. Ériger en objectif national : donner un caractère plus important à quelque chose.

Faire le plein à la pompe: sens propre : remplir la réserve d'essence d'un véhicule; sens figuré (*dans le texte*) manger excessivement.

Déplorer: regretter / trouver très mauvais.
Ex. *Il déplore l'époque où l'on pouvait se contenter du minimum pour être heureux. / Je déplore les malheurs de notre époque.*

La horde: une bande / un groupe de personnes.

Bouboule (adj): désigne affectueusement une personne qui a quelques kilos en trop.

Atone (adj): qui manque de vigueur, de vitalité, d'énergie.

ne sont. Préoccupant. «Aujourd'hui, le repas est déconsidéré», observe Hélène Roques. «Il est urgent de lui redonner une place de choix, de l'ériger en objectif national plutôt que de faire la morale aux jeunes» dit-elle. «On mange comme on fait le plein à la pompe, c'est devenu un acte fonctionnel», déplore (Gérard Apfeldorfer, président d'honneur du Gros-Group de réflexion sur l'obésité et le surpoids).

La voilà la maladie des temps modernes avec ses images toutes faites : l'ado enrobé et mal dans sa peau qui joue en réseau, les hordes d'ados qui fréquentent les sandwicheries Subway, les McDo, KFC et autres kebabs qu'on trouve à tous les coins de rue, et pas uniquement dans les grandes villes. [...] Il est fondamental de prévenir l'obésité chez les jeunes adultes. Si rien n'est fait, le risque existe de voir se développer une génération «bouboule» et atone.

Le Nouvel Observateur



| Pas à pas vers la compréhension du texte |

1 De quel phénomène nous fait part l'auteur de cet article ?

L'auteur de cet article nous fait part du phénomène de l'obésité qui touche les jeunes de 15-25 ans.

2 Pourquoi ce phénomène est-il inquiétant ?

Ce phénomène est préoccupant car, telle une épidémie, l'obésité touche de plus en plus cette tranche d'âge de jeunes de 15 à 25 ans et rien ne montre que cette progression s'arrêtera.

3 Quels sont les comportements alimentaires de ces jeunes ?

Tout d'abord, ils consomment des produits riches en graisses et en sucre, ils mangent à longueur de journée et souvent devant un écran. Ensuite, ils ne prennent pas leur repas à heures fixes. Enfin, ils ne font pas de sport et n'ont pas de nuits de sommeil normales.

4 Ces jeunes en surpoids, quelle image ont-ils de leur corps ?

Ils ne sont pas conscients de leur grosseur et au contraire ils ont l'impression d'être plus minces qu'ils ne le sont en réalité.

5 Selon l'auteur de cet article, que faut-il faire pour lutter contre l'obésité ?

Pour l'auteur, il est important de mettre en garde les jeunes contre les mauvaises habitudes alimentaires en leur faisant comprendre que la prévention est nécessaire pour enrayer ce phénomène.

| Questions d'examen |

1 Expliquez le titre avec vos propres mots.

Le terme XXL désigne la grande taille d'habits pour les personnes en surpoids. En parlant donc de génération XXL, l'auteur veut montrer que toute une génération est touchée par le phénomène de l'obésité.



2 Le problème soulevé dans ce texte concerne :

- La suralimentation des enfants et des adolescents.
- Le surpoids des jeunes adultes.
- Le changement d'alimentation des jeunes.

3 Le ton de l'auteur est...

- plutôt critique.
- plutôt alertant.
- plutôt neutre.

Relevez deux passages du texte qui justifient votre réponse :

- *Les chiffres sont affolants : chez les 15-25 ans, la progression de l'obésité est galopante.*
- *Le comportement alimentaire des jeunes fait peur...*

4 Vrai ou faux. Cochez la bonne réponse en recopiant la phrase ou la partie du texte qui justifie votre réponse.

	vrai	faux
<p>a. Les jeunes en surpoids sont conscients de leur problème.</p> <p>Justification: <i>« Ils ne se rendent même pas compte qu'ils sont trop enrobés et se voient souvent plus minces qu'ils ne sont. »</i></p>		X
<p>b. Les jeunes d'aujourd'hui mangent pour manger et non pas pour le plaisir de manger.</p> <p>Justification: <i>« On mange comme on fait le plein à la pompe, c'est devenu un acte fonctionnel. »</i></p>	X	
<p>c. Pour Hélène Roques, il est prioritaire de faire prendre conscience aux jeunes que manger est un acte essentiel dans la vie.</p> <p>Justification: <i>« Aujourd'hui, le repas est déconsidéré, [...] Il est urgent de lui redonner une place de choix, de l'ériger en objectif national »</i></p>	X	

5 Citez au moins quatre causes mentionnées dans le texte qui expliquent l'obésité.

- *la consommation de produits industriels pleins de graisses saturées et de sodas pleins de sucre.*
- *ils mangent continuellement - ils grignotent / à longueur de journée et ne mangent pas à des heures fixes.*
- *ils mangent, la plupart du temps, devant un écran.*
- *ils ne font pas de sport / ils rejettent l'exercice physique / ils sont sédentaires.*
- *ils dorment peu.*

6 Comment comprenez-vous la phrase du texte qui suit : « ...l'obésité s'installe d'autant plus sûrement qu'elle se développe lentement à l'insu de tous, parents, enfants, amis... »

Le problème de surpoids chez les jeunes survient sans que personne de leur entourage ne s'en aperçoive à temps.

7 D'après vous, quel est le but de l'auteur de cet article ?

Sur un ton alarmant, l'auteur constate la progression de l'obésité chez les jeunes de 15-25 ans et en souligne les causes.

Sujet :

Vous êtes un élève de la classe de 3^e et vous écrivez au principal de votre collège pour lui faire part de vos remarques et de vos suggestions pour développer les campagnes nutritionnistes à l'école et lutter contre la malbouffe des enfants et des adolescents. Vous essayez de le convaincre en avançant des arguments.

Vous trouvez :

- Le thème : *les campagnes nutritionnistes à l'école.*
- La problématique : *comment lutter contre la malbouffe à l'école.*
- Le but de la lettre : *convaincre le principal de créer des campagnes nutritionnistes à l'école.*
- La prise de position : *lutter contre la malbouffe.*

Plan à suivre

	L'adresse de l'expéditeur	L'adresse du destinataire
		La date
	Objet de la lettre : <i>Suggestions pour l'intervention de nutritionnistes à l'école et la création d'ateliers</i>	
Introduction	-----	
La formule d'appel	<i>Monsieur le Principal,</i>	
Se présenter, présenter le but de la lettre	<i>Je suis un élève de... je voudrais évoquer le sujet des campagnes nutritionnistes...</i>	
La situation	<i>La mauvaise alimentation des jeunes.</i>	
La problématique	<i>Comment lutter contre la malbouffe à l'école.</i>	
Développement	-----	
L'argumentation	Spots publicitaires	
Les causes	Société de surconsommation Aliments trop gras ou trop salés Alimentation déséquilibrée	
Les conséquences	Surpoids... maladies diverses	
Les propositions	Faire intervenir des spécialistes à l'école. Création d'ateliers de découverte de produits alimentaires de qualité. Développer l'esprit critique.	
Conclusion	-----	
La synthèse des idées	<i>Pour des raisons de santé, sensibiliser les jeunes sur la question de la nutrition.</i>	
La formule finale	<i>En espérant que vous voudrez bien tenir compte...</i>	
		<i>La signature</i>



► Remue-méninges.

Alimentation malsaine, déséquilibrée, comportements inquiétants, influences, spots publicitaires à la télé, modes, aliments trop gras, trop sucrés, surpoids, diverses maladies.

Faire appel à des spécialistes, interventions dans le cadre scolaire, ateliers, découvrir les produits de qualité, développer l'esprit critique face aux tendances, aux modes et aux médias, éduquer le goût, prendre son temps pour manger.

Acquérir une alimentation saine, équilibrée, variée et répartie au cours de la journée.

► Rédigez votre production écrite en tenant compte du plan détaillé.

Jean-Jacques Duclos
5, rue Lafayette
75009 Paris

Monsieur le Principal
du Collège Saint-Eustache
Paris, le 15 novembre 2013

Objet: Suggestions pour l'intervention de nutritionnistes à l'école et la création d'ateliers

Monsieur le Principal,

Je suis un élève d'une classe de 3ème de votre collège et je me permets de vous faire connaître mon point de vue sur les comportements alimentaires, en général inquiétants, des enfants et des adolescents aujourd'hui. Lutter donc contre le phénomène de la malbouffe chez les jeunes me semble une priorité.

En effet, influencés par les spots publicitaires à la télé et par les modes lancées par la société de la surconsommation, les jeunes finissent par manger des aliments trop gras et trop sucrés ou trop salés et à avaler n'importe quoi sans se rendre compte des dangers d'une alimentation déséquilibrée qui favorise le surpoids et différentes maladies. À l'école, par exemple, au lieu d'aller à la cantine et d'avoir un repas équilibré et complet, les élèves préfèrent manger un sandwich sans même prendre la peine de s'asseoir.

Par conséquent, il serait nécessaire de faire appel à des spécialistes de la nutrition qui pourraient intervenir dans les classes du primaire et du secondaire durant quelques heures au cours de l'année scolaire: leur but serait d'expliquer aux élèves l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, variée et répartie au cours de la journée. Il serait souhaitable que les nutritionnistes leur montrent, par exemple, que le goût s'apprend et que manger est un plaisir pour lequel il faut prendre son temps. En outre, serait-il possible que soient organisées des animations sous forme d'ateliers de découverte des produits de qualité, tels que les fruits ou les légumes, pour que les élèves développent également leur esprit critique face aux tendances et aux médias ?

En espérant que vous voudrez bien tenir compte de mes suggestions, je vous prie d'accepter, Monsieur le Principal, l'expression de mon profond respect.

Jean-Jacques Duclos