



**Competència en llengua estrangera: francès**  
**Sèrie 1**

SOLUCIONS,

CRITERIS DE PUNTUACIÓ

I CORRECCIÓ

1. Llegiu el text següent i encercleu la lletra de l'opció que permet emplenar el buit correctament.

[4 punts; 0,4 punts per cada cas]

### Adopter une alimentation saine peut faire augmenter l'espérance de vie



Le secret de la longévité se trouverait dans \_\_ (0) \_\_ assiettes. On savait déjà que l'alimentation est décisive pour rester en \_\_ (1) \_\_ santé. Mais une nouvelle étude scientifique menée par des chercheurs de l'université de Bergen, \_\_ (2) \_\_ Norvège, démontre que manger sainement, c'est-à-dire adopter un régime alimentaire riche en légumineuses, fruits et \_\_ (3) \_\_, céréales complètes et qui est pauvre en viande, pourrait allonger la durée de vie d'un adulte d'âge moyen de six à \_\_ (4) \_\_ années.

Les chercheurs norvégiens \_\_ (5) \_\_ avec le programme Global Burden of Disease (Répartition mondiale des maladies) pour étudier \_\_ (6) \_\_ l'alimentation permettrait de gagner quelques années de vie. Cette augmentation \_\_ (7) \_\_ même être d'une \_\_ (8) \_\_ d'années si l'on adopte un régime sain dès la vingtaine. Plus précisément, cela permettrait à une femme nord-américaine, européenne ou \_\_ (9) \_\_ de vingt ans, de gagner onze années et à un homme de même âge et \_\_ (10) \_\_, de gagner treize années.

Adaptació feta a partir d'un article de  
*20 minutes* [en ligne] (14 février 2022)

*Exemple:*

0. a) notre

b) nos

c) nôtre

d) nôtres

- |                      |                   |                        |                       |
|----------------------|-------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. a) bon            | <b>b) bonne</b>   | c) bons                | d) bonnes             |
| 2. a) à la           | b) dans           | <b>c) en</b>           | d) sous la            |
| 3. <b>a) légumes</b> | b) verdure        | c) verts               | d) potager            |
| 4. a) cet            | b) cette          | <b>c) sept</b>         | d) set                |
| 5. a) collabore      | b) collabores     | c) collaborez          | <b>d) collaborent</b> |
| 6. a) comme          | <b>b) comment</b> | c) quint               | d) quant              |
| 7. <b>a) peut</b>    | b) peux           | c) peuvent             | d) pouvons            |
| 8. a) dis            | b) dix            | <b>c) dizaine</b>      | d) dizièmes           |
| 9. a) Chine          | b) chiner         | c) chinois             | <b>d) chinoise</b>    |
| 10. a) nations       | b) nationaux      | <b>c) nationalités</b> | d) nationalistes      |

La solució correcta està destacada amb lletra negreta.

2. Encercleu la lletra de l'opció que s'adequa al diàleg plantejat, corresponent a una conversa entre una metgessa i la seva pacient.

[2 punts; 0,4 punts per cada apartat]

### Dialogue : chez le médecin

*Exemple:*

0. Médecin : Bonjour ! Entrez... Qu'est-ce qui ne va pas ?

Patiente :

a) Salut ! Comme entrée je vais prendre une salade.

b) Bonjour ! J'ai mal au ventre depuis ce matin...

c) Bonjour ! Oui, c'est vrai. Je vais très mal.

1. Médecin : Qu'est-ce que vous avez mangé hier soir ?

Patiente :

**a) J'ai mangé beaucoup de frites et cinq escalopes.**

b) Oui, j'ai mangé trois glaces à la vanille.

c) C'était délicieux. J'en veux encore !

2. Médecin : Vous êtes habituée à manger autant ?

Patiente :

a) Non, je le fais tous les jours.

b) Oui, je sais qu'il faut s'habituer à manger sain.

**c) J'adore manger, mais cette fois-ci j'ai abusé...**

3. Médecin : Je dois vous examiner. Pouvez-vous ouvrir la bouche s'il vous plaît ?

Patiente :

**a) Oui, bien sûr !**

b) Oui, ma bouche est cousue Madame.

c) Si, si ! J'ai pu l'ouvrir sans problèmes.

4. Médecin : Je vois bien qu'il s'agit d'une indigestion.

Patiente :

a) J'ai toujours agi bizarrement. Qu'est-ce que je peux faire ?

**b) C'est bien ce que je pensais. Vous avez un remède ?**

c) Ça nous apprendra ! Qu'est-ce que je fais ?

5. Médecin : Buvez tout simplement une cuillère de jus de citron trois fois par jour.

Patiente :

a) Pareillement Madame ! Au revoir !

b) De rien ! À plus ma chérie !

**c) D'accord ! Merci bien pour votre aide Madame !**

La solució correcta està destacada amb lletra negreta.

3. Llegeix el text següent i encerpleu la lletra de la resposta correcta de cada grup.

[2 punts; 0,4 punts per cada apartat]

### Quand manger sain n'est pas vraiment sain



Manger sain, c'est bien, mais comment savoir quand on exagère ? Difficile quand nous sommes confrontés au quotidien aux posts des influenceurs sur Instagram et à leur nourriture 100% healthy. Ce qui vaut sur Instagram, ne vaut pas toujours dans la vie réelle. Quand manger sain devient une entrave à votre vie sociale, il est temps de réagir ! Ces 4 signes indiquent que vous allez trop loin.

Vous pensez à la nourriture de manière obsessionnelle

D'accord, la nourriture, c'est la vie ! Les gens pensent à la nourriture avec bonheur. Mais lorsque vos habitudes alimentaires vous préoccupent constamment, il y a un problème. C'est tout à fait normal de se renseigner sur la santé et organiser son planning de la semaine. Mais cela ne doit juste pas devenir une préoccupation permanente, au point par exemple de classer ses aliments en "bons" et "mauvais".

Vous vous imposez des règles strictes à table

Très souvent, les règles strictes nous rendent malheureux ou nous font sentir coupables. Il est temps de devenir plus tolérant ! Dans la liste des règles strictes à éliminer :

- Avoir des éléments interdits : soyons honnêtes, de manière générale, quand on se prive de quelque chose dans la vie, notre envie de l'avoir se multiplie ! Il en va de même niveau alimentation. Il est important de s'autoriser un bon morceau de chocolat, une glace ou un petit paquet de chips de temps en temps, sinon gare aux craquages !

Manger sain affecte votre vie sociale

Il vous arrive de refuser un événement comme un souper entre amis par peur d'être confrontée à une nourriture "normale" ? Stop ! Accordez-vous aussi ces moments de plaisir et de partage sans quoi vous allez être pris dans une spirale infernale.

Mes conseils

Planifier à l'avance ce que nous allons manger aide à être plus serein. Si vous avez une sortie ou deux de prévues, intégrez-les à votre planning alimentaire pour en profiter encore plus au moment venu. Relativisez ce besoin de perfection ! Une vie saine, c'est aussi assumer ses imperfections, s'autoriser à parfois prendre quelques kilos ou à zapper le cours de fitness du vendredi soir pour aller boire un verre entre amis.

Adaptació feta a partir d'un article de  
*Gael* [en ligne] (30 octobre 2022)

*Exemple:*

0. Dans cet article, il s'agit :

- a) des publications consacrées à la nourriture saine sur Instagram.
- b) des indices qui peuvent nous révéler une conduite alimentaire préoccupante.
- c) de mener une vie saine en mangeant tout ce que l'on veut.

1. Selon l'article, une pratique alimentaire saine consiste à :

- a) s'informer sur les aliments et prévoir ce que l'on va manger pendant la semaine.**
- b) ranger méthodiquement les aliments selon leurs qualités nutritives pour savoir si on a le droit de les consommer.
- c) éviter les aliments "mauvais" pour ne jamais les consommer.

2. L'auteur de l'article affirme qu'à cause des règles strictes à table, on peut :

- a) surmonter des situations de culpabilité.
- b) devenir plus tolérants.
- c) se sentir mal à l'aise.**

3. Normalement, si nous sommes très stricts niveau alimentation, nous risquons :

- a) d'avoir plus de chances de manger sainement.
- b) de succomber à la tentation.**
- c) d'avoir envie de tout multiplier.

4. Renoncer à notre vie sociale pour nous assurer de manger sain :

- a) peut nous aider à mieux contrôler notre culpabilité.
- b) nous accorde aussi des moments de plaisir.
- c) peut nous faire tomber dans un cercle vicieux.**

5. L'auteur de l'article nous donne un conseil, assumer ses imperfections :

**a) fait partie d'une vie saine.**

b) , au lieu d'aller au cours de fitness, nous fait prendre des kilos.

c) est utile pour mieux planifier notre planning alimentaire.

La solució correcta està destacada amb lletra negreta.

4. Contesteu breument les preguntes següents:

[2 punts; 1 punt per cada apartat]

a) Quel type de nourriture aimez-vous manger ? Consommez-vous souvent votre nourriture préférée ? Pourquoi ?

**J'aime les gâteaux et tout ce qui est sucré. Le week-end, j'adore aller chez un bon boulanger et m'acheter des croissants et de petits gâteaux. Ensuite je les mange avec mes amis et ma famille. Pour moi le plaisir est très important et la nourriture dans le partage me rend heureuse.**

b) Est-ce que la nourriture saine occupe une place importante dans votre vie ? Faites-vous attention à ce que vous mangez ? Avez-vous d'autres habitudes (sport, dormir, relations sociales) qui vous aident à rester sain ?

**Je fais très attention à ce que je mange. J'organise tous les repas de ma semaine et je cuisine toujours des repas sains et équilibrés. Je vais aussi trois fois par semaine à la salle de sport et j'essaie de voir mes amis et ma famille aussi souvent que possible. Tout ça me fait du bien.**

Es proposen diverses respostes, però també es considera correcta qualsevol altra resposta que sigui coherent i demostrï la comprensió del text.