

- Instrucciones:**
- a) Duración: 1 hora y 30 minutos.
 - b) Seleccione una opción y responda únicamente a sus preguntas.
 - c) Responda en francés a las preguntas, numerándolas de manera clara.
 - d) No se permite el uso de diccionarios ni de ningún otro material didáctico.
 - e) El valor de cada pregunta está especificado al lado de su numeración.
 - f) La presentación incorrecta (tachaduras, letra ilegible, etc.) puede penalizarse hasta con un punto.

OPCIÓN A

Comment bien manger après l'exercice

Une alimentation bien choisie après un entraînement permet de bien récupérer et de maintenir l'organisme en bonne santé. Les deux éléments dont nous avons le plus besoin après l'activité physique sont des liquides pour s'hydrater et des glucides pour faire le plein d'énergie. Le but : remplacer le carburant qui a été brûlé pour éviter les coups de barre. Et "contrairement à la croyance populaire, les protéines ne sont pas l'élément central de la nutrition du sportif", insiste la diététicienne canadienne Tristaca Caldwell. "Elles sont importantes uniquement lorsque les entraînements sont très rapprochés ou en cas d'exercices de musculation intenses." Il est important de s'hydrater et de consommer des glucides dans les 30 minutes suivant l'exercice afin d'aider l'organisme à assimiler les nutriments dont il a besoin. Optez pour une collation rapide plutôt que d'attendre votre retour à la maison pour préparer un repas. Une barre de céréales, un fruit, des fruits secs et des noix, un bout de fromage avec une tranche de pain... Évitez simplement les aliments riches en gras ou en fibres, qui ralentissent la digestion. Si vous faites de l'exercice pendant plus d'une heure, surtout lorsqu'il fait chaud et qu'on transpire beaucoup, vous pouvez choisir une boisson pour sportifs qui contienne des électrolytes. Elle permet d'apporter du sodium et du potassium à l'organisme, des éléments perdus dans la transpiration. Si votre activité est courte, peu exigeante, ou si vous transpirez à peine, inutile d'y avoir recours : l'eau et la nourriture vous apporteront tout ce dont votre corps a besoin.

www.santemagazine.fr-novembre2017

QUESTIONS

A. COMPRÉHENSION (4 points) :

A.1. (1 point) Répondez à la question suivante et justifiez votre réponse avec des éléments du texte.

Pourquoi est-il important d'avoir une bonne alimentation après l'exercice ?

A.2. (2 points) Dites si c'est VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse avec des phrases du texte.

A.2.1. (0,50 p.) Les protéines jouent toujours un rôle très important chez le sportif.

A.2.2. (0,50 p.) Il faut attendre pour boire et manger après l'activité physique

A.2.3. (0,50 p.) Il est recommandé de prendre des aliments riches en fibres

A.2.4. (0,50 p.) Il n'est pas nécessaire de prendre une boisson pour sportifs après une activité courte.

A.3. Lexique. (1 point): Trouvez dans le texte des mots équivalents à :

a) (0,25 p.) Substituer b) (0,25 p.) Absorber c) (0,25 p.) Quand d) (0,25 p.) Sueur

B. COMPÉTENCE LINGUISTIQUE (2 points)

B.1. (0,50 p.) Exprimer le but autrement : afin d'aider l'organisme à assimiler les nutriments.

B.2. (0,50 p.) Remplacez les mots soulignés par un participe présent : Vous pouvez choisir une boisson pour sportifs qui contienne des électrolytes

B.3. (0,50 p.) Remplacez les mots soulignés par le pronom correspondant : Elle permet d'apporter du sodium à l'organisme.

B.4. (0,50 p.) Mettez au pluriel le mot souligné et faites les adaptations nécessaires : Si votre activité est courte, peu exigeante, inutile d'y avoir recours

C. EXPRESSION (4 points): Sur le sujet proposé ci-dessous faites une rédaction de 80 à 120 mots

Selon vous, les jeunes d'aujourd'hui ont-ils une alimentation équilibrée et saine ainsi qu'une activité physique suffisante ? Justifiez votre réponse.