

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

DÉCOUVERTE

pages 18-21

Premiers regards

- Découvrir des idées reçues sur la santé et l'alimentation
- Parler de ses goûts alimentaires

Premiers textes

- Découvrir les dernières tendances alimentaires
- Parler du phénomène de la passion pour la cuisine
- Découvrir les enjeux actuels de l'alimentation

OBSERVATION ET ENTRAÎNEMENT

pages 22-29

Grammaire

- Les verbes introducteurs (rappel)
- Le discours rapporté (rappel)
- Les pronoms relatifs composés
- La nominalisation

Méthodologie

- Analyser un graphique
- Commenter des données chiffrées

Lexique

- La santé
- L'analyse des données chiffrées
- Les expressions idiomatiques
- L'alimentation
- Les habitudes alimentaires

Phonétique p. 155

- Les semi-voyelles [ɥ] – [w] – [j]
- L'enchaînement après [j]

REGARDS CULTURELS

pages 30-31

Document

- *La Valse lente des tortues*, Katherine Pancol



TÂCHES FINALES

page 32

Tâche 1

- Réaliser une vidéo sur les tendances alimentaires

Tâche 2

- Réaliser un dictionnaire de nos produits alimentaires préférés



+ DE RESSOURCES SUR espacevirtuel.emdl.fr

- Des activités autocorrectives (grammaire / lexique / culture / CE / CO)
- La carte mentale de l'unité à compléter

LA REVUE DU BIEN-ÊTRE

N° 18 - OCTOBRE 2016

DOSSIER : LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE



10 IDÉES REÇUES QUI ONT LA VIE DURE DANS NOS ASSIETTES



“La nature offre à la fois ce qui nourrit le corps et le guérit, émerveille l’âme, le cœur et l’esprit.”

Pierre Rabhi, agriculteur, écrivain et philosophe français, XXI^e siècle

1. UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

A. Observez la couverture de *La Revue du bien-être*. Êtes-vous d'accord avec les affirmations présentées ? Sont-elles connues dans votre pays ?

• *Oui, c'est ce qu'on dit dans mon pays pour le chocolat et, quand j'en mange, je me sens toujours mieux après.*



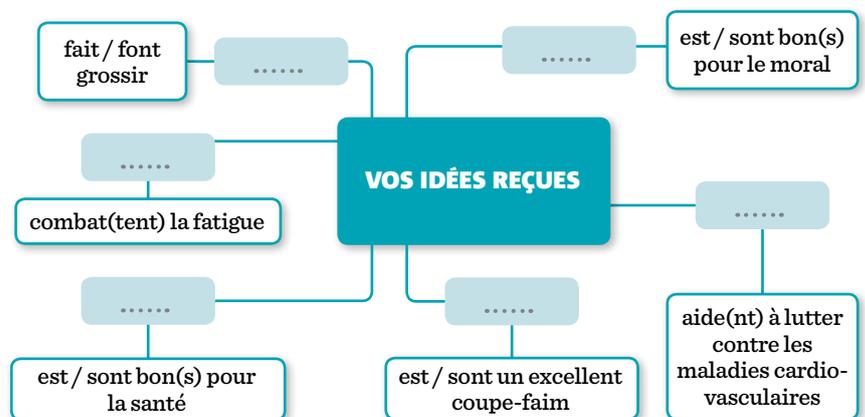
PISTE 1

B. Écoutez l'interview de Mme Bourdin, journaliste spécialisée en nutrition. Selon elle, les affirmations de la couverture sont-elles vraies ou fausses ?

C. Associez les aliments suivants à leurs vertus, d'après Mme Bourdin.

Le basilic	a / ont des vertus anticancéreuses
L'avocat	donne(nt) une sensation de satiété
Le café	combat(tent) les problèmes cardiovasculaires
Les crudités	favorise(nt) la digestion
Le vin	nous met(tent) de bonne humeur
Le citron	est / sont riche(s) en vitamines B et C
Les épinards	soulage(nt) les brûlures d'estomac

D. En petits groupes, complétez la carte mentale suivante avec des aliments différents de ceux qui font la couverture de la revue. Puis mettez vos cartes en commun.



Et vous ?

De quels aliments raffolez-vous ? Sont-ils bons ou mauvais pour votre santé ?

2. NOUVELLES TENDANCES CULINAIRES

A. Observez les photos et lisez les sous-titres de cet article du site www.finedininglovers.fr. Quelle est la tendance qui vous surprend le plus pour la France ? Pourquoi ?



LES TENDANCES ALIMENTAIRES DE 2016 EN FRANCE
PAR MATHILDE BOURGE LE 1^{ER} JANVIER 2016

LES INSECTES
En septembre dernier, une conférence sur les aliments du futur orchestrée lors du salon Rapid Resto nous mettait déjà la puce à l'oreille. Dans un avenir proche, nous mangerons certainement tous des insectes ! Si cette alternative à la viande est déjà très présente en Asie ou en Amérique latine, elle fait son petit bonhomme de chemin vers les pays européens. Bon marché et sources de protéines, les insectes font peu à peu leur entrée en France via des produits dérivés comme les biscuits apéritifs, les pâtes ou le surimi.

LES ALGUES
Lors de cette même conférence, Hélène Marfaing, chef de projet agroalimentaire au Ceva (Centre d'Études et de valorisation des algues) portait notre attention sur les algues, une source alimentaire durable aux grandes vertus nutritionnelles. Si les Français en mangent régulièrement sans le savoir (dans les bonbons par exemple), ils apprennent à apprécier la petite plante marine grâce à la nourriture asiatique. L'adaptation à la gastronomie française est en cours grâce à des chefs comme Nicolas Conraux-Becam, chef étoilé du restaurant La Butte (Bretagne), qui a fait de l'algue un composant phare de sa cuisine. [...]

LA CUISINE ANTI-GASPILLAGE
La COP21* [...] nous a une fois de plus rappelé la valeur de la nourriture et l'importance de ne pas gâcher. Si l'année 2015 était déjà riche de nouveaux concepts, 2016 devrait continuer sur cette lancée grâce à l'émergence de nouvelles idées. Les Français seront d'ailleurs de plus en plus nombreux à utiliser des applications telles qu'OptiMiam, qui avertit des promotions sur les aliments à date de péremption imminente ou invite à se rendre dans des restaurants responsables [...]. Enfin, les habitants de l'Hexagone pourraient définitivement adopter le *doggy bag* pour ne plus gaspiller les plats non terminés dans les restaurants.

LES CHEFS À DOMICILE
Commander son dîner en ligne fut la grande tendance de 2015, avec des services de livraison à domicile comme Foodora, UberEATS ou Deliveroo. En 2016, les entreprises de restauration iront encore plus loin dans le concept en vous proposant d'embaucher un chef le temps d'une soirée pour cuisiner à domicile. Plusieurs sites existent déjà, comme Invite1chef.com ou Labelleassiette.fr, qui vous permettent de sélectionner le chef de votre choix pour un repas comme au restaurant... à la maison !

Fine Dining Lovers est un webzine de S.Pellegrino

* COP21: il s'agit de la conférence internationale sur le climat qui a eu lieu à Paris en 2015

B. Lisez l'article. Parmi les tendances citées, est-ce qu'il y en a...

- que vous avez déjà essayées ?
- que vous souhaiteriez adopter ?
- qui vous déçoivent ?

C. Est-ce que ces tendances sont d'actualité dans votre pays ?

D. Connaissez-vous d'autres concepts ou des tendances similaires ? En petits groupes, faites-en la liste. Puis, partagez-la avec la classe.



Et vous ?

Êtes-vous tendance ou pas ?

3. PASSION CUISINE



PISTE 2

- A.** Écoutez l'interview de Moufida, cuisinière amatrice. Dans quel type de cuisine s'est-elle spécialisée ?
- B.** D'après le journaliste et Moufida, de quelles façons se manifeste la passion pour la cuisine en France et en Europe ?
- C.** Quelle place prend la cuisine dans votre pays ? Est-ce que vous constatez le même engouement ?
- D.** En petits groupes, faites le point sur vos pratiques en matière culinaire, puis présentez vos expériences à la classe. Quel est le groupe le plus actif ? Et le plus innovant ?



4. BON POUR LA SANTÉ ?

- A.** Lisez cet extrait d'une intervention du sociologue Jean-Pierre Poulain, spécialiste des cultures alimentaires. Puis, associez l'un des titres suivants à chaque paragraphe.

Aujourd'hui, on cherche à s'alimenter sainement.

Aujourd'hui, les matières grasses sont partout.

Les causes de mortalité ne sont pas les mêmes qu'aujourd'hui.

L'ENJEU DE L'ALIMENTATION



JEAN-PIERRE POULAIN

« [...] En général, on succombe des suites d'une épidémie¹. Si l'on attrape une mauvaise grippe, on perd du poids, et l'on a de meilleures chances de survie en étant un peu enveloppé. Les embonpoints sont regardés avec envie, d'autant qu'en général ils dénotent une provenance sociale élevée². Aujourd'hui, on meurt de maladies cardiovasculaires, de cancers, de dégénérescence. Or, dans le cadre de ces maux, l'alimentation joue un rôle dans la préservation de la santé. »

« [...] Mais, à mesure que l'espérance de vie augmente et que la population est davantage sujette aux maladies³ cardiovasculaires, les matières grasses deviennent dangereuses. Non qu'elles soient aujourd'hui plus mauvaises qu'à l'époque. Mais elles sont devenues omniprésentes et plus difficiles à identifier tant les industriels exploitent les propriétés du gras comme piège aromatique. »

« Par ailleurs, les connaissances diététiques se sont démocratisées. Les raisons de manger telle chose plutôt qu'une autre sont désormais données par la science, on mange pour des raisons sanitaires. »

www.letemps.ch

DÉFINITIONS

1. On succombe des suites d'une épidémie : on meurt à cause d'une épidémie.
2. Ils dénotent une provenance sociale élevée : ils indiquent un haut rang social.
3. La population est davantage sujette aux maladies : la population développe plus de maladies.

Tiré d'un article de Rinny Gremaud
Publié le 28 décembre 2012

- B.** Pouvez-vous expliquer la phrase suivante : « les embonpoints sont regardés avec envie » ? Est-ce la même chose aujourd'hui ?
- C.** D'après le sociologue, de quelle manière notre alimentation influence-t-elle notre santé ?



Et vous ?

Croyez-vous aux conseils qui sont donnés en matière de diététique ? En avez-vous déjà appliqué certains pour être en meilleure santé ?

5. DES REMÈDES DE GRAND-MÈRE

A. Savez-vous ce qu'est un remède de grand-mère ? En connaissez-vous ? Parlez-en entre vous.

B. Lisez la page d'accueil de ce site. Connaissez-vous les propriétés des aliments proposés ? Leur connaissez-vous d'autres utilisations ?

The screenshot shows a website with the following content:

Comme le disaient nos grands-mères

DE NOMBREUX PRODUITS SONT UTILISÉS DEPUIS LA NUIT DES TEMPS COMME REMÈDES NATURELS POUR SOULAGER NOS MAUX. ILS SONT TRANSMIS DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION. VOUS VOUS DEMANDEZ S'ILS MARCHENT ? DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DE REMÈDES DE GRAND-MÈRE QUI ONT FAIT LEURS PREUVES...

LES POUVOIRS DE LA MENTHE POIVRÉE
 Vous connaissez tous les propriétés de la menthe, plante reconnue depuis toujours pour son action tonique et dynamisante. En plus, elle est très utile pour lutter contre les maux de tête, la fatigue physique et intellectuelle ainsi que les difficultés digestives, s'exclamerait ma grand-mère!
[Lire la suite...](#)

DES ÉPICES APRÈS LES FÊTES
 Les lendemains de fête sont souvent difficiles, après des repas lourds et peu digestes. Nos grands-mères rétorqueraient que, pour éviter des conséquences désagréables, il vaut mieux prendre soin de son organisme. Je vous invite à ajouter dans vos plats aromates et épices tels que le basilic, le gingembre, la cannelle, le laurier, le thym ou l'origan. Tous ces produits favorisent la digestion, combattent la fatigue et évitent les gaz.
[Lire la suite...](#)

DES TOMATES POUR GUÉRIR
 Je vous recommande vivement de lire ce post si vous voulez passer un bel été. Vous consommez des tomates tous les jours sans vous douter qu'elles ont des propriétés tout à fait intéressantes.

LA FLEUR D'ORANGER RÉPARATRICE
 On connaissait les effets de somnolence liés à la fleur d'oranger consommée à haute dose. Ma grand-mère préconisait d'utiliser ses vertus hydratantes pour réparer les pieds secs. Et, pour avoir testé, je confirme que ça marche !
[Lire la suite...](#)

LE POUVOIR CALMANT DU CITRON
 Jusqu'à maintenant, vous pensiez que le citron servait uniquement en cuisine. Eh bien, détrompez-vous ! Il est très utile contre les piqûres d'insectes, car il permet de calmer les démangeaisons. N'oubliez pas d'en acheter pour profiter des belles soirées d'été.
[Lire la suite...](#)

C. Observez les verbes surlignés et complétez la règle.

LES VERBES INTRODUCTEURS (RAPPEL)

Dans le **discours rapporté**, on emploie souvent le verbe *dire* pour introduire le discours. On peut utiliser d'autres verbes pour apporter une nuance à ses propos.

Introduire une réponse, un fait, une opinion : *annoncer, répliquer, répondre, ..., croire, ...*

Introduire un conseil, une demande, un ordre : *prier, supplier, conseiller, interdire, ..., ..., ...*

Introduire une argumentation : *démontrer, affirmer, ...*

Introduire une question : *vouloir savoir, s'interroger, ...*

Exprimer une façon de parler : *chuchoter, crier, ...*

6. DRÔLE DE REMÈDE



PISTE 3

A. Écoutez cette conversation entre Sophie, Patrick et Lola. Quel est le problème de Sophie ?

B. À quel remède, présenté sur le site, Lola fait-elle allusion ?

C. Écoutez à nouveau la conversation, puis complétez la règle à partir du dialogue.

LE DISCOURS RAPPORTÉ (RAPPEL)

Pour raconter à quelqu'un les paroles d'une autre personne, on peut utiliser :

- **Le discours direct** pour répéter ses paroles sans les modifier, à l'aide de verbes introducteurs et de guillemets.
- **Le discours indirect** pour rapporter ses paroles en les transposant (changement de personne, de temps).

La concordance des temps au discours rapporté

VERBE INTRODUCTEUR AU PRÉSENT	VERBE INTRODUCTEUR AU PASSÉ
Présent <i>Je te <u>confirme</u> que ça à cicatriser la peau.</i>	Imparfait <i>Elle m'<u>a dit</u> que c'.... une brûlure légère.</i>
Passé composé <i>Je <u>pense</u> surtout qu'elle n'.... jamais....</i>	Plus-que-parfait <i>Ma mère m'<u>a dit</u> que ça n'.... jamais....</i>
Futur <i>Je <u>crois</u> que ça ne pas te faire de mal.</i>	Conditionnel <i>[Ma mère m'<u>a dit</u>] qu'elle me une cicatrice.</i>

A Lorsque le verbe introducteur reprend un conseil, une demande ou un ordre (formulés à l'impératif au discours direct), on utilise l'infinitif dans le discours rapporté, au présent comme au passé.

Frotte-toi plutôt avec de la tomate. → J'ai lu un article qui recommandait de

D. Quels conseils entendez-vous depuis votre enfance pour soigner vos maux ? Racontez-les à vos camarades.

- 1Quand j'étais petit, ma grand-mère me disait qu'il fallait...
- 1Notre médecin de famille a toujours préconisé de...

LES VERBES INTRODUCTEURS (RAPPEL)

EX. 1. Classez les verbes de chaque liste du moins neutre au plus neutre. Faites des recherches si nécessaire.

- Conseiller, recommander, préconiser
- Prier, supplier, demander
- Répondre, répliquer, rétorquer

EX. 2. Complétez le post de Matthieu sur ce forum dédié à la santé par les plantes en vous aidant des verbes introducteurs vus dans l'exercice 1.

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Bonjour à tous,

Est-ce que quelqu'un pourrait m'aider ? Voici les faits.

Hier, j'ai à ma petite amie, tout juste diplômée en médecine, d'utiliser de la cannelle en infusion pour soigner son rhume. Elle m'a que la médecine avait fait ses preuves depuis longtemps et qu'elle n'y croyait pas. Je lui ai alors que j'ai toujours soigné mes rhumes de cette façon et qu'elle marchait aussi bien que les médicaments. Elle a alors que ne pas consulter un médecin pour se soigner était très dangereux pour la santé et qu'on ne savait jamais ce qui se cachait derrière un simple rhume. Je l'ai de me croire et j'ai même dû la d'essayer ce remède de grand-mère. Qui a d'autres arguments pour m'aider à la convaincre ?

LE DISCOURS RAPPORTÉ (RAPPEL)

EX. 3. Marie a assisté à une réunion de professionnels de la santé. Écoutez la conversation, puis complétez l'extrait du compte rendu qu'elle a rédigé en utilisant le discours rapporté.

Le professeur G. a dit que de plus en plus de gens ... (utiliser) des produits naturels pour se soigner.

Le docteur Heras a confirmé cette impression et a déclaré que, dans un futur proche, il ... (falloir) recenser les remèdes de grand-mère qui ont de véritables effets et les officialiser.

Le représentant du ministère de la Santé leur a demandé s'il ... (exister) des études statistiques sérieuses sur ce type de remèdes et les a invités à ... (enquêter) pour voir si quelque chose avait été publié sur le sujet. Le professeur G. a dit qu'il ... (lire) une étude en anglais datée d'il y a quelques années et a rétorqué au représentant du ministère qu'il n' ... (avoir) pas les moyens de mener une telle enquête sans le soutien de l'État.

EX. 4. Formez des groupes de 3 ou 4 personnes maximum. La personne A lance une affirmation à la personne B. La personne B la rapporte à la personne C en ajoutant une nouvelle affirmation et ainsi de suite.

- 1Le chou fait maigrir.
- 1Paola dit que le chou fait maigrir, et moi je déclare que dans un avenir proche on mangera des insectes, car ils sont riches en protéines.
- 1Paola a dit que le chou faisait maigrir, Nabil a déclaré que l'on mangerait bientôt tous des insectes, et moi...

7. UNE NOUVELLE PRATIQUE ALIMENTAIRE

A. Observez le menu et le logo du restaurant Belle Campagne. Est-ce qu'il vous fait envie ? Pourquoi ?

B. Lisez l'article de la revue **Les Gastronomes**. Selon le texte, que signifie « consommer responsable » ? Et pour vous ?

LES GASTRONOMES

UN RESTAURANT ENGAGÉ

Le végétarisme comme le végétalisme sont deux pratiques alimentaires auxquelles nous sommes habitués depuis longtemps. Plus récemment, on a

découvert les flexivores, pour lesquels limiter sa consommation de viande permet de préserver sa santé et la biodiversité. Mais connaissez-vous les locavores ?

« Le locavore est une personne prônant la consommation de nourriture produite dans un rayon de 250 kilomètres autour de son domicile

pour contribuer au développement durable. » Respectueux de cette citation affichée dans sa vitrine, le restaurant bordelais Belle Campagne, dans lequel nous nous sommes rendus, sélectionne des produits frais de saison auprès des producteurs locaux tout au long de l'année. Manger local et de saison séduit de plus en plus de personnes soucieuses de « consommer responsable ». Ce qui

ne signifie pas pour autant abandonner sa vie sociale : les restaurants locavores se développent en France et ils ont de belles années devant eux.

Ce que nous avons aimé :

- les plats savoureux à propos desquels on pourrait discuter des heures tant ils sont raffinés, originaux et excellents ;
- un goût prononcé pour les belles choses : dans votre assiette ou sur les murs.
- le menu, rédigé en français et en gascon, qui change tous les deux mois.

NOTRE PRONOSTIC : On succombera rapidement à cette nouvelle tendance.

AU COMPTOIR - AU TAULÉIR

*plats végétariens

Seteme / Octobre 2016

Frites à la graisse de canard et son aioli maison - 4,5 €
Famille Marchanseau, la ferme du ruisseau au Haillan (33).

Frites façon Belle Campagne (jus de viande et persillade) - 5,5 €
Famille Marchanseau, la ferme du ruisseau au Haillan (33).

Tomate de plein champs fumée, piment doux des Landes frit et coulis de poivron (v*) - 5 €
Jardin d'Éthan à Eysines (33), Jardin d'Étienne à Bordeaux.

Espuma de maïs acidulée, pain de maïs et maïs grillé (v*) - 5 €
Jon Harlouchet à Bussunarits (64), Marchés du Lot-et-Garonne, Ferme de Tartifume à Pessac.

Rillettes maison ou terrine de cochon fermier du coin, cornichon maison d'Eysines - 6,5 €
Boucherie de la Métropole à Mérignac (33) ou Louis Ospital à Hasparren (64).

Coeurs de canards d'Auros en persillade, déglacés au flocc de Gascogne, purée d'oignons grillés - 6,5 €
Coopérative Palmagri à Auros (33).

Tartare de poisson de nos côtes à huile d'olive de Cordes-sur-Ciel - 7 €
Eric Bousquet, collecteur sur petits bateaux à Royan (17), Pascal Legouet à Cordes-sur-Ciel (81).

Magret d'Auros légèrement fumé et cuit doucement, condiment de saison - 8 €
Coopérative Palmagri à Auros (33).

Poulpe de Guetaria grillé, mousse de ratatouille, pickles de légumes - 9 €
Conservas Salanort à Guetaria (Pays Basque Espagnol).



C. Observez les formes surlignées. Pouvez-vous expliquer comment elles se construisent ? Puis complétez la règle.

LES PRONOMS RELATIFS COMPOSÉS

Les pronoms relatifs composés sont : / laquelle / / lesquelles. Il sont souvent précédés de prépositions telles que : auprès de, chez, contre, de, en, par, sans, sous,,,

Ils s'accordent en genre et en nombre avec le nom qui les précède.

Ex : Le restaurant dans nous nous sommes rendus...

⚠ Lorsque'ils sont précédés des prépositions et ils changent de forme.

de : duquel, , ,

à : auquel, , ,

D. Choisissez l'une des pratiques alimentaires citées dans l'article et regroupez-vous en fonction de vos choix. Discutez des raisons pour lesquelles cette pratique vous séduit ou non. Puis, rédigez un post pour exprimer le point de vue de votre groupe.

Nous avons décidé de vous parler du végétalisme.

Le végétalisme ne nous plaît pas parce que c'est difficile de l'appliquer en société.

Les plats dans lesquels il n'y a aucun produit issu des animaux sont très rares. La défense des animaux et l'écologie sont des valeurs auxquelles nous croyons, mais...



Et vous ?

Quand vous choisissez un restaurant, faites-vous attention à la provenance des produits ?

8. IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS

A. Lisez ces extraits d'articles. Pensez-vous qu'on puisse associer la restauration rapide avec une alimentation saine ?

B. D'après ces extraits, qu'est-ce qui fait la popularité des burgers en France ?

C. Observez les titres des articles, puis complétez la règle.

AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION DE BURGERS EN FRANCE

La France a franchi le seuil du milliard de burgers consommés par an (1,19 milliard en 2015). Le traditionnel jambon-beurre sera bientôt détrôné par le burger : s'inscrivant dans la tendance du « fast good » (l'art de manger vite et bien), les chefs le déclinent à toutes les saveurs. Ils portent une attention particulière à la qualité des produits qui le composent et n'hésitent pas à faire appel à des nutritionnistes.

BURGERS : LA CRÉATIVITÉ S'EMPARÉ DES CHEFS

Un zeste d'originalité, et voici des burgers revisités par les grands chefs pour notre plus grand plaisir. Rouges, noirs, bio, il y en a pour tous les goûts et dans la plupart des restaurants. On apprécie la diversité des produits utilisés ainsi que les recettes maison qui font toute la différence, mais aussi la réputation des restaurateurs.

LA NOMINALISATION

- Le nombre de burgers que l'on consomme en France augmente. → *Augmentation de la consommation de burgers en France.*
- Les chefs deviennent de plus en plus créatifs. → *La créativité s'empare des chefs.*

Pour former un nom à partir d'un adjectif ou d'un verbe, on utilise le radical auquel on ajoute un suffixe.

Nominalisation à partir d'un verbe

Les suffixes les plus employés sont : *-age, -ment/-ement, -ition /-ion/ -tion/-ation, -ure.*

Verbe d'action	Radical du verbe	Suffixe	Nom
augmenter	augment-	-....	l'....

Nominalisation à partir d'un adjectif

Les suffixes les plus employés sont : *-ce, -ité/-té, -esse, -ise, -eur, -isme.*

⚠ Les noms issus des adjectifs sont tous féminins, sauf les noms formés avec le suffixe *-isme*.

D. Réfléchissez aux lieux de restauration que vous appréciez, puis formez deux équipes et choisissez l'un de ces lieux. L'équipe A lance l'un des mots suivants à l'équipe B, qui doit défendre son lieu de restauration en utilisant la nominalisation. Puis, c'est au tour de l'équipe B.

original apparaître varié réputer

facile composer riche important

transformer divers

- 1Ce qu'on apprécie dans la cuisine de rue, c'est la diversité des plats proposés.

LES PRONOMS RELATIFS COMPOSÉS

EX. 1. Sur son blog, Jérôme donne son point de vue en images sur différentes pratiques alimentaires qu'il a testées. Complétez les légendes de ses photos avec un pronom relatif composé, précédé ou non d'une préposition.

Le régime sans gluten, un régime à la mode ... il convient de se méfier.
[LIRE LA SUITE](#)

Les restaurants locavores, des restaurants ... la cuisine constitue un véritable engagement.
[LIRE LA SUITE](#)

Le régime flexivore, le régime alimentaire ... je crois.
[LIRE LA SUITE](#)

Le végétalisme, une pratique ... je ne suis pas d'accord.
[LIRE LA SUITE](#)

EX. 2. Complétez les questions suivantes avec un pronom relatif composé, précédé ou non d'une préposition, et répondez-y.

- Quelles sont les raisons vous défendriez ou combattriez la pratique omnivore ?
- Quels sont les produits vous pensez quand on vous parle d'alimentation végétalienne ?
- Quelle est la pratique alimentaire vous êtes le plus attaché(e) ?
- Quel est le produit tendance on parle le plus dans votre pays ?

LA NOMINALISATION

EX. 3. Donnez un titre aux extraits suivants en utilisant la nominalisation.

- Le succès de la cuisine de rue est dû aux plats variés qu'elle propose.
- Les chefs sont attentifs aux produits qui composent leurs burgers.
- Le concept de fast good s'est développé auprès de consommateurs soucieux de s'alimenter sainement.

EX. 4. Transformez cette critique de restaurant parue sur TripAdvisor en nominalisant les mots surlignés.

“Une belle surprise”

26 septembre 2016

J'étais sceptique en arrivant, mais j'ai été très agréablement surpris car les serveurs étaient tous très gentils et professionnels, et la cuisine, excellente. Ce que j'ai particulièrement apprécié :
– le menu qui change toutes les semaines,
– les plats bien présentés,
– la cuisine originale et raffinée.

J'ai été très agréablement surpris par la gentillesse et le...

9. ANALYSER UN GRAPHIQUE

A. Observez le graphique qui illustre cette étude de l'Insee. Que vous indiquent les éléments suivants ?

couleurs axe vertical axe horizontal

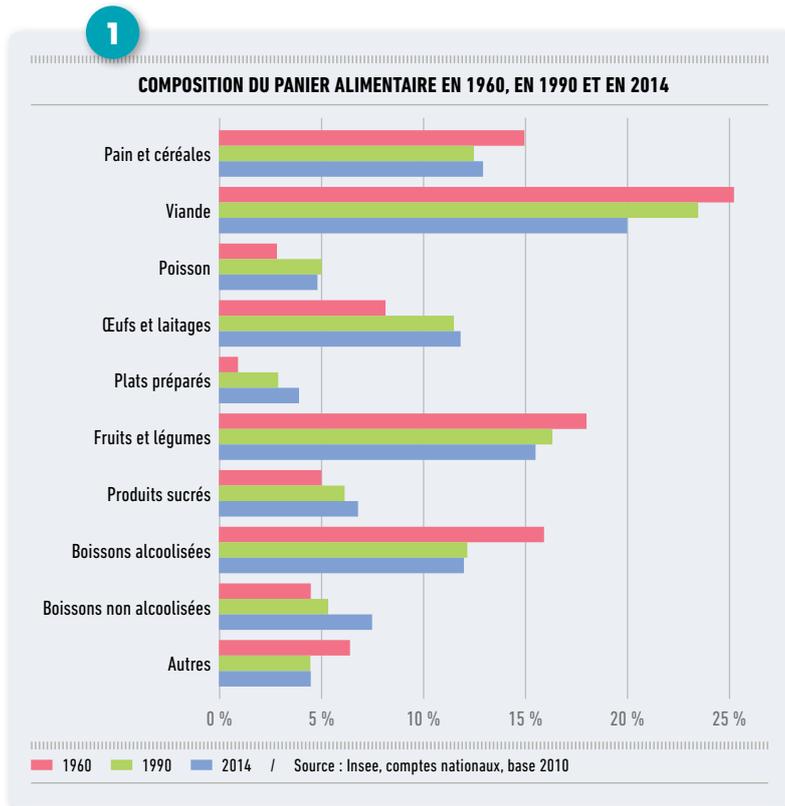
B. En petits groupes, répondez aux questions suivantes.

- Qu'est-ce qui a augmenté ?
- Qu'est-ce qui a diminué ?
- Qu'est-ce qu'on consomme le plus et le moins aujourd'hui ? Et en 1960 ?

C. Quelles conclusions pouvez-vous tirer après l'analyse de ce graphique ? Parlez-en en petits groupes.

- On constate que la consommation de plats préparés en France reste faible...

D. Cette analyse est-elle représentative de votre propre consommation ?



Cinquante ans de consommation alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements

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. [...] La viande, les fruits et légumes, le pain et céréales et les boissons alcoolisées **progressent** moins vite que les autres produits alimentaires. Ils **cèdent notamment du terrain** aux produits sucrés et aux plats préparés. [...]

De moins en moins de viande dans le panier alimentaire

Les ménages ont profondément modifié leur panier alimentaire depuis les années 1960 : la part des trois principaux postes (viande, fruits et légumes, pain et céréales) **recule** régulièrement. La part de la viande **diminue** depuis les années 1980 et **n'atteint plus que** 20 % en 2014, contre 26 % à son apogée, en 1967 ; la viande reste **toutefois** la principale dépense du panier alimentaire en 2014. Ce recul provient à la fois de volumes et de prix moins dynamiques que ceux des autres

composantes du panier. Les crises sanitaires, récurrentes depuis 1996, ont aussi affecté la consommation, mais dans une **moindre** mesure : les consommateurs délaissent alors la viande incriminée pour se reporter sur d'autres viandes. **Ainsi**, lors de la crise de la vache folle, en 1996, la consommation de bœuf **a chuté** (- 8 % en valeur et en volume par habitant), **tandis que** celle de cheval **a bondi** de plus de 12 % en valeur et en volume et celle de volaille, de 6 % en valeur (+ 3,8 % en volume). Les boissons alcoolisées et les fruits et légumes occupent, en 2014, une part plus réduite dans le panier qu'en 1960. Il en est de même pour le budget global « pain et céréales » (13 % en 2014, contre 15 % en 1960) : la consommation de pain en volume diminue tandis que celle des autres produits à base de céréales **augmente**. **À l'inverse**, certaines dépenses **prennent de plus en plus de place** au sein du panier alimentaire : c'est le cas des plats préparés, des produits sucrés et des boissons non alcoolisées. Après **avoir pris de l'ampleur** entre 1960 et 1990 sous l'effet des hausses de prix, la part de la consommation en œufs et laitages ainsi qu'en poisson **stagne** depuis les années 1990.

Source : Insee Première - N° 1568, paru le 09/10/2015

Brigitte Larochette et Joan Sanchez-Gonzalez, division Synthèses des biens et services, Insee.

2

10. COMMENTER ET EXPLIQUER DES DONNÉES CHIFFRÉES

A. Lisez le commentaire associé au graphique. Les auteurs donnent-ils un avis personnel ? Pourquoi ?

B. Observez les expressions surlignées en jaune et classez-les selon qu'elles indiquent :

- une augmentation
- une baisse

C. Remplacez chaque mot surligné en bleu par l'un des connecteurs suivants :

par conséquent au contraire

en particulier néanmoins

alors que

D. Observez les phrases suivantes. À quelle étape (observer / décrire / expliquer) du commentaire de graphique correspondent-elles ?

- Ce recul provient à la fois de volumes et de prix moins dynamiques que ceux des autres composantes du panier. Les crises sanitaires, récurrentes depuis 1996, ont aussi affecté la consommation, mais dans une moindre mesure.
- La part de la viande diminue depuis les années 1980 et n'atteint plus que 20 % en 2014.

LES ÉTAPES DE L'ANALYSE DE DONNÉES CHIFFRÉES

OBSERVER

- les titres
- les sources
- l'auteur
- les unités de mesure
- les dates

DÉCRIRE

- les faits dominants (ou la tendance globale)
Ex. : *de moins en moins de viande dans le panier alimentaire*
- les répartitions
Ex. : *La viande [...] n'atteint plus que 20 % en 2014*
- les écarts significatifs (hausse, baisse, stagnation)

EXPLIQUER

- les causes et les conséquences à partir de connaissances personnelles
Ex. : *Ainsi, lors de la crise de la vache folle, en 1996, la consommation de bœuf a chuté.*

LE LEXIQUE POUR COMPARER DES DONNÉES CHIFFRÉES

Les chiffres nous montrent que...
On constate que...
On remarque...
On peut voir que...

11. C'EST À VOUS

A. Observez le schéma suivant. De quelle année s'agit-il ? Quels sont les principaux chiffres à retenir ? Comment sont-ils mis en valeur ?

B. Quelle est la tendance générale décrite par ce schéma ? Que pouvez-vous remarquer par rapport aux chiffres de 2015 ?

C. Comment pouvez-vous expliquer cette évolution ? Aidez-vous de vos connaissances sur le sujet et faites des recherches si nécessaire.

D. En petits groupes, choisissez l'un des titres suivants, puis rédigez un commentaire pour le schéma tout en respectant l'orientation donnée par le titre choisi.

La fin du jambon-beurre ?

Le jambon-beurre reste le sandwich préféré des Français

Le sandwich traditionnel a encore de beaux jours devant lui

Le burger détrône le jambon-beurre

Le burger rattrape le jambon-beurre

En France, en 2013

970 millions de burgers sur 2,14 milliards de sandwiches

3



655

Restauration rapide
(McDonald's, Quick)

247

Service à table
(restauration traditionnelle)

47

Restauration d'entreprise

21

Restauration d'hôtel

1 burger pour...

... 9 sandwiches, en 2000



... 7 sandwiches, en 2007



... 2 sandwiches, en 2013



75 %

des **110 000 restaurants traditionnels français** proposent au moins un burger à la carte

CHIFFRES 2015
1,19 milliard de burgers, contre **2,26 milliards de sandwiches** dont **1,23 milliard de jambon-beurre**

LA SANTÉ

1. Choisissez un produit ou un aliment que vous consommez, puis justifiez cette habitude en utilisant au moins deux des expressions suivantes. Faites des recherches si nécessaire.

- être riche en
- avoir des vertus
- être constitué de
- aider à combattre
- être conseillé
- être recommandé
- permettre de lutter contre
- contenir

2. Complétez ces questions avec l'un des verbes suivants. Répondez-y, puis discutez-en entre vous.

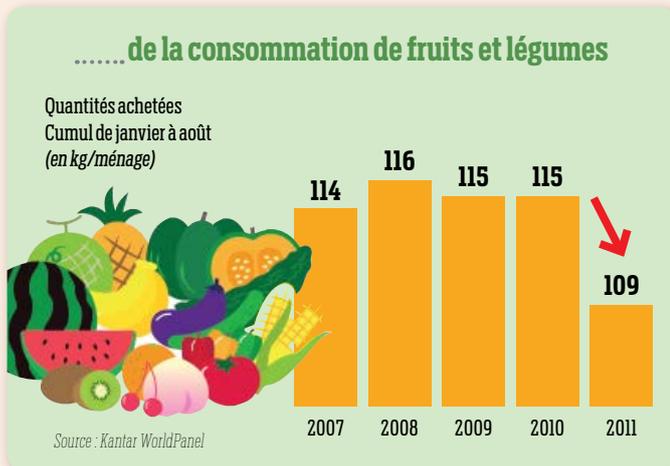
- alimenter
- déguster
- raffoler
- succomber

1. De quels aliments-vous ?
2. Quel aliment vous le plus ?
3. Comment faites-vous pour vous sainement ?
4. À quelle mode alimentaire avez-vous déjà ?

ANALYSER DES DONNÉES CHIFFRÉES

3. Observez ce schéma, puis commentez-le en utilisant les expressions suivantes. Complétez le titre selon vos conclusions.

- diminuer
- céder du terrain
- progresser
- augmenter
- prendre de plus en plus de place
- atteindre



AU FIL DE L'UNITÉ

4. A. Lisez les expressions idiomatiques suivantes. Cherchez leur signification. Existe-t-il un équivalent dans votre langue ?

- manger sur le pouce
- depuis la nuit des temps
- faire son petit bonhomme de chemin
- mettre la puce à l'oreille
- avoir de belles années devant soi
- continuer sur sa lancée

4. B. Complétez ces affirmations avec les expressions de l'activité 4A.

1. Certains aliments sont mal-aimés. Pourtant, ils sont excellents pour la santé. C'est le cas de l'oignon, qui est utilisé pour ses vertus nutritionnelles et antioxydantes.
2. Testez la cuisine de rue ! L'idée grâce au développement des food trucks. On peut désormais, ce qui est très apprécié des gens pressés. Un nouveau concept qui
3. Un jour, j'avais mal au ventre et j'ai mangé du fenouil chez un ami. Un peu plus tard, je me sentais beaucoup mieux. Ça m'a J'ai fait des recherches et j'ai découvert que le fenouil aide à mieux digérer. Depuis, je et je l'utilise de plus en plus dans ma cuisine.

5. Complétez les expressions suivantes en fonction de vos goûts ou de vos préoccupations en ce qui concerne l'alimentation. Puis, parlez-en entre vous.

Succomber à	{	la cuisine italienne
Raffoler de	{	plats exotiques
Cesser de	{	gaspiller
Réduire	{	sa consommation de sucre
Lutter contre	{	la fatigue

6. Classez ces verbes introducteurs selon leur degré d'intensité.

1. Crier / chuchoter / s'exclamer



2. Préconiser / recommander / conseiller



3. Répliquer / répondre / rétorquer



PARLER DE SES HABITUDES ALIMENTAIRES

- Être { flexivore
végétarien
végétalien
locavore
- Participer à des ateliers de cuisine
- Essayer, suivre les nouvelles tendances (la restauration rapide, les food trucks, le fast good, etc.)
- Raffoler de quelque chose
- Être dégoûté par quelque chose / Ça me dégoûte
- Avoir un engouement pour quelque chose / Susciter un véritable engouement
- Succomber à une mode
- Gâcher, gaspiller (le gâchis, le gaspillage)
- Faire attention à une date de péremption, la provenance des produits, la composition des aliments
- Consommer { des plats préparés
des produits dérivés
des produits transformés
des produits frais
- Consommer de façon modérée...
- Suivre un régime
- Privilégier les aliments ...
- Manger de tout
- Remplacer la viande par ...
- Adopter de bonnes / mauvaises habitudes
- Éliminer, éviter, limiter les graisses
- Surveiller son alimentation
- Grignoter entre les repas



LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE



PARLER DES ALIMENTS ET DE LA SANTÉ

- Avoir des vertus { apaisantes, amincissantes,
curatives, énergisantes,
nutritionnelles, antioxydantes,
dynamisantes, anticancéreuses
- Être riche en ...
- Contenir du fer, des matières grasses
- Être constitué de ...
- Donner une sensation de satiété / Être un excellent coupe-faim
- Être conseillé / recommandé dans un régime
- Favoriser la digestion
- Soulager les maux
- C'est bon / mauvais pour la santé
- Avoir des effets bénéfiques sur ...
- Aider à prévenir ...
- Réduire le risque de ...
- Contribuer au maintien de ...
- Améliorer la santé



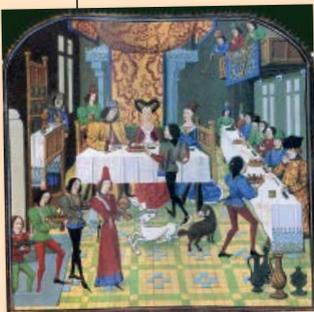
PARLER DE SA SANTÉ

- Avoir de l'embonpoint
- Être obèse, en surpoids
- Prendre / Perdre du poids
- Utiliser un remède de grand-mère
- Être en forme
- Attraper une maladie, une grippe
- Lutter contre / Combattre une maladie cardiovasculaire, un cancer, une épidémie, un mal (des maux)
- Succomber / mourir des suites d'une épidémie
- Être sujet à des maux de tête
- Guérir

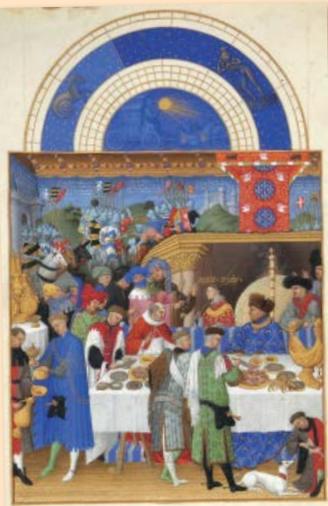


De nombreux écrivains ont évoqué l'art de la table. C'est le cas de Katherine Pancol, avec le personnage de Joséphine, une historienne chercheuse au CNRS qui, le temps d'un monologue, nous permet de mieux comprendre nos ancres culinaires.

1 « On n'a rien inventé, ruminait Joséphine en s'écorchant les doigts sur les marrons. Les fast-foods existaient au Moyen Âge. Tout le monde ne possédait pas sa propre cuisine, les logements en ville étant trop petits. Les célibataires et les veufs mangeaient dehors. Il existait des traiteurs, des professionnels de l'alimentation ou « chair cuiters »¹, qui installaient des tables dehors et vendaient des saucisses, des petits pâtés ou des tourtes à emporter. L'ancêtre des hot dogs ou des MacDo. La cuisine représentait un secteur très important de la vie quotidienne. Les marchés étaient bien approvisionnés, huile d'olive de Majorque, écrevisses et carpes de la Marne, pain de Corbeil, beurre de Normandie, lard du Ventoux, tout arrivait aux halles de Paris. Dans les bonnes maisons, il y avait un « maître-queux », qui du haut de sa chaire agitait sa louche pour indiquer à chacun son



Les banquets du Moyen Âge



25 travail. Il surveillait les « happe-lopins » ou galopins, ces enfants de cuisine qui arrachaient des morceaux de nourriture pour les avaler en cachette. Les cuisiniers s'appelaient « Poire molle », « Goulu », « Rince-pot », « Taillevent ». Les recettes s'écrivaient en mesures religieuses. On faisait cuisine « de l'heure des vêpres jusqu'au soir », bouillir les raviolis de viande le temps de deux *Pater Noster*, les noix pendant trois *Ave Maria*. Dans les cuisines, les marmitons récitaient des prières, surveillaient la cuisson, goûtaient, priaient à nouveau en reprenant leur chapelet. La haute noblesse utilisait la feuille d'or pour 35 décorer les plats. Le repas donnait lieu à une vraie cérémonie. Les cuisiniers s'efforçaient de préparer des plats en couleurs, le civet rosé, la tarte blanche, la sauce cameline pour accompagner le



poisson frit. La couleur aiguissait l'appétit²,
 45 les aliments blancs étant réservés aux
 malades qu'il convenait de ne pas exciter.
 Chaque plat changeait de couleur selon la
 saison : le potage de tripes était brun en
 automne, jaune en été. Le comble du
 50 raffinement³ étant la sauce italienne
 « bleu céleste ». Et, pour plaire aux
 convives, le cuisinier peignait les
 armoiries sur les plats en gelée, déposait
 des grains de grenade ou des fleurs de
 55 violette, inventait des « mets déguisés »
 dignes de figurer dans des films
 d'épouvante. Il fabriquait des animaux
 fantastiques ou des scènes humoristiques
 en assemblant des moitiés d'animaux
 60 différents. [...] Il y avait aussi les
 entremets-surprises : on plaçait des
 oiseaux dans une tourte en pain, on
 soulevait le couvercle au moment de
 servir et les oiseaux s'envolaient,
 65 effrayant l'assistance ravie. Je devrais
 essayer un jour, se dit Jo en retrouvant le
 sourire. »

Katherine Pancol

La Valse lente des tortues, 2008.

VOCABULAIRE

1. Les « chair cuiters » : les charcutiers, en ancien français.
2. La couleur aiguissait l'appétit : la couleur donnait envie de manger.
3. Le comble du raffinement étant la sauce italienne : la plus grande finesse étant la sauce italienne.

12. AUTRE ÉPOQUE, AUTRES MŒURS ?

A. Les affirmations suivantes vous semblent-elles crédibles ? Correspondent-elles à votre représentation de la cuisine du Moyen Âge ?

- | | VRAI | FAUX |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Les fast-foods existaient au Moyen Âge. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Les marchés étaient bien approvisionnés. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Les recettes s'écrivaient en mesures religieuses. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. La haute noblesse utilisait la feuille d'or pour décorer les plats. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. On plaçait des oiseaux vivants dans certains plats. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

B. Lisez l'extrait littéraire et comparez-le avec vos réponses de l'activité précédente. Qu'est-ce qui vous surprend le plus ?

13. DES COULEURS ET DES SAVEURS

A. Faites la liste de tous les plats ou accompagnements cités dans l'extrait à partir de la ligne 40. Qu'ont-ils en commun ?

B. Choisissez l'un des plats suivants, emblématiques du Moyen Âge, et faites des recherches sur sa recette. Présentez-la à la classe.

Sauce bleu céleste

Sauce cameline

Tarte blanche

Brochet sauce verte

Blanc-manger

14. ON N'A RIEN INVENTÉ

En petits groupes, choisissez une période de l'histoire qui vous intéresse et faites des recherches sur ses habitudes alimentaires.

Au XVI^e siècle, les Aztèques préparaient des sandwichs à base de feuilles de maïs fourrées aux légumes...

ÉPOQUE :
XVI^e siècle

CIVILISATION :
aztèque

ALIMENTS, BOISSONS :
maïs, piments,
haricots, courges,
avocats, insectes

METS TYPIQUES :
tortilla, tamal, ragoût

MODES DE CONSOMMATION :
cuit à la vapeur,
bouilli

DIVERS :
Le cacao était utilisé
comme moyen de
paiement. Consommé
en boisson, il était
réservé aux nobles...



TÂCHE 1

DERNIÈRES TENDANCES EN VIDÉO

1. Pensez à un problème que vous avez avec l'alimentation et écrivez-le sur un papier.

Je mange trop rapidement.

Je voudrais perdre 3 kilos !

Mon problème, c'est que je ne mange jamais chez moi.

2. Formez des petits groupes, puis piochez un papier. Discutez entre vous pour trouver des solutions en fonction des différentes tendances alimentaires que vous connaissez ou inventez-en une.

- *1Elle ne mange jamais chez elle, car elle n'a pas le temps de cuisiner...*
- *1Elle pourrait commander des plats à son voisin, grâce à un site comme Menu Next Door, par exemple !*

3. Préparez une vidéo sur cette tendance : répartissez-vous les rôles et rédigez les textes du reportage.

4. Maintenant, réalisez votre vidéo, puis présentez-la à la classe. Est-ce que la personne concernée est contente du résultat ?



• *1On va vous présenter Menu Next Door*

CONSEILS

- Donnez un maximum d'exemples pour illustrer votre propos.
- Utilisez des images comme illustrations avec une voix off ou jouez la scène comme des acteurs.
- N'hésitez pas à faire de l'humour !
- Faites le choix d'interviewer quelqu'un ou de réaliser une fausse interview.



TÂCHE 2

LE DICTIONNAIRE DE NOS PRODUITS ALIMENTAIRES PRÉFÉRÉS

1. Vous allez réaliser un dictionnaire de vos produits alimentaires préférés. En petits groupes, faites la liste de vos aliments préférés pour faire la cuisine. Racontez comment vous les avez découverts.

- *1Ma coloc met du cumin partout et m'a fait goûter les œufs au cumin. Maintenant, je l'utilise beaucoup, mais je ne connais pas les vertus de ce produit...*

2. Rédigez individuellement une explication courte pour chaque produit sur une fiche.

3. Faites une présentation collective de vos fiches, puis échangez-les entre vous pour vous corriger et apporter des modifications si nécessaire.

4. Finalisez votre dictionnaire en classant vos fiches par ordre alphabétique et en constituant un recueil à la disposition de tous.

PRODUIT :

Cumin

RÉDACTEUR :

Tiago

ORIGINE :

Moyen-Orient

TYPE DE PRODUIT :

Épice

SAISON :

Toute l'année

VERTUS :

Le cumin a des vertus digestives. Il aurait des propriétés antioxydantes et diurétiques.

PLATS QU'ON PEUT FAIRE AVEC :

Il sert à relever les plats.
Ex. : carottes au cumin, houmous, salade de pois chiches, fromage.



CONSEILS

- Organisez vos définitions selon le même modèle.
- Définissez un nombre de lignes ou de mots maximum par produit.
- Illustrez votre dictionnaire avec quelques images ou photos.