

PRUEBAS DE ACCESO A LOS CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Convocatoria de 19 de junio de 2024 (Resolución de 08 de marzo de 2024)

DATOS DEL ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
Apellidos:	
Nombre: D.N.I.:	

GRADO SUPERIOR – PARTE COMÚN LENGUA EXTRANJERA - FRANCÉS

Mantenga su **DNI en lugar visible** durante la realización de la prueba.
Lea detenidamente los **enunciados** de las cuestiones.
Cuide la presentación (orden, claridad y limpieza). **Destaque las soluciones.**
Duración de la prueba: 1 HORA

La face cachée de la « malbouffe »

Des chercheurs de l'Inserm¹ ont observé une association entre la consommation d'aliments ultratransformés – par un processus industriel et l'ajout d'additifs afin de modifier la texture, le goût ou la conservation – et les risques de survenue de symptômes dépressifs. Ces produits hautement transformés, comme les barres chocolatées, ont la particularité d'être très « riches en sucre, en graisse et en sel », souligne la chargée de recherche Tasnime Akbaraly. Ces aliments favorisent l'inflammation, à laquelle la santé mentale est sensible. Les chercheurs se sont appuyés sur l'étude d'une cohorte britannique menée depuis 1985. Conclusion : « une consommation d'aliments ultratransformés augmente de 30% les risques de survenue de symptômes dépressifs », détaille la chercheuse.

S'il existe plusieurs moyens de lutter contre la dépression, à l'instar des thérapies et des antidépresseurs, Tasnime Akbaraly plaide pour la réalisation de consultation nutritionnelle. « En cas de surpoids, le premier réflexe est de consulter un professionnel de santé qui surveille l'alimentation. Il faudrait en faire de même pour la dépression », soutient-elle. En plus de la composition de ces aliments ultratransformés, la perception qu'on en fait a également un impact notable sur la santé mentale et notamment la survenue de troubles du comportement alimentaire (TCA).

¹ Inserm: Institut national de la santé et de la recherche médicale

Le terme « malbouffe » est largement employé pour décrire ces aliments ultratransformés. Fannie Aliphat, psychologue spécialisée dans TCA à Bordeaux, combat ce mot : « c'est justement le fait que la nourriture soit diabolisée et en voulant avoir à tout prix une alimentation saine que l'on va développer des pathologies ». L'orthorexie – l'obsession pour une alimentation saine-, l'anorexie ou encore la boulimie sont les principales maladies qui ont comme facteur commun le fait de juger un aliment comme favorable ou défavorable. Selon la psychologue, « le fait de juger un aliment comme bon ou mauvais crée de la culpabilité et donc de l'anxiété et du stress, qui sont beaucoup plus dangereux pour la santé que le fait de manger quelque chose de transformé ».

Si un aliment est jugé « mauvais », il est alors plus probable qu'il y ait des compulsions et une surconsommation de ce produit. « Je pense que c'est bien meilleur pour la santé et les émotions de manger un Kit Kat quand on en a envie et en toute sérénité, plutôt que d'en avaler trois paquets d'un coup », conclut Fannie Aliphat.

Source : https://www.liberation.fr/forums/la-face-cachee-de-la-malbouffe-comment-les-aliments-ultratransformees-affectent-notre-bien-etre-mental-20240214_OTZCFO3VB5ACDEG5AXKYJBVEBE/

QUESTIONS

1.- COMPRÉHENSION (3 points)

1.1. Vrai ou faux. D'après le texte, dites si c'est vrai ou faux et justifiez votre réponse avec une phrase du texte.

- Tasmine Akbaraly souligne que les aliments ultratransformés sont riches en vitamines et minéraux.

Vrai Faux

Justification :

- Fannie Aliphat est psychologue spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire à Paris

Vrai Faux

Justification :

- Fannie Aliphat est contre l'emploi du terme « malbouffe ».

Vrai Faux

Justification :

- Quand un aliment est jugé mauvais, on a tendance à en consommer en grande quantité.

Vrai Faux

Justification :

1.2. Répondez aux questions en évitant de recopier le texte (mais en respectant le point de vue du texte)

- Outre les thérapies et les antidépresseurs, que propose la chargée en recherche pour lutter contre la dépression ?

.....
- Comment, selon Fannie Aliphat, le fait de juger un aliment comme bon ou mauvais peut-il affecter la santé mentale ?

.....

2. LEXIQUE (2 points)

2.1. Trouvez dans le texte un antonyme du mot « suppression ».

.....

2.2. Trouvez dans le texte un mot équivalent au : « sentiment de faute ressenti par un sujet, que celle-ci soit réelle ou imaginaire ».

.....

2.3. Donnez une définition du mot « malbouffe ».

.....

2.4. Expliquez l'expression suivante : « le premier réflexe » (soulignée dans le texte)

.....

3. GRAMMAIRE (3 points)

3.1. Faites les modifications pertinentes dans la phrase avec le changement introduit.

- Des chercheurs de l'Inserm ont observé une association entre la consommation d'aliments ultratransformés.

Un chercheur de l'Inserm

3.2. Faites les modifications pertinentes dans la phrase avec le changement introduit.

- Si un aliment est jugé « mauvais »...

Si l'alimentation

3.3. Reliez ces deux phrases avec le pronom relatif correspondant.

« le fait de juger un aliment comme bon ou mauvais crée de la culpabilité et donc de l'anxiété et du stress.

Ces problèmes sont beaucoup plus dangereux... »

« le fait de juger un aliment comme bon ou mauvais crée de la culpabilité et donc de l'anxiété et du stress,

..... sont beaucoup plus dangereux... »

4. COMPOSITION (2 points)

Choisissez l'une des deux options :

- OPTION A : Selon vous, peut-on éviter la malbouffe ? (60 mots environ)
- OPTION B : Croyez-vous que notre société soit trop obsédée par l'alimentation saine ? (60 mots environ, sans recopier le texte)