



**Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2017**

Llengua estrangera: francès Sèrie 1

Dades de la persona aspirant

Cognoms i nom

DNI

Qualificació



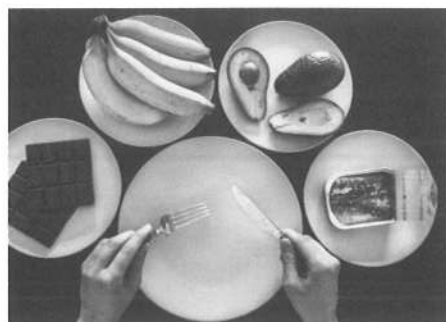
1. Lisez le texte suivant et dites si chaque affirmation est vraie (V) ou fausse (F) selon le texte, en la marquant X.

[2,5 points : 0,25 points par question]

Pour être heureux, mangez ces fruits et légumes !

C'est prouvé scientifiquement, certains aliments nous font vraiment du bien. Mais pourquoi ?

Grâce à l'ouvrage *Ces aliments qui rendent heureux* du médecin urgentiste Bernard Fontanille et de Marie-Laurence Grézaud, journaliste santé, on découvre quelques aliments qui nous aident à remonter le moral ! Voici quelques exemples :



L'avocat, bon pour le moral et antistress

« L'avocat a longtemps été étiqueté aliment riche, trop gras, peu recommandable sauf chez les enfants en pleine croissance et les sportifs. Aujourd'hui, c'est tout l'inverse ! », indiquent les auteurs. Champion de la protection cardiaque, l'avocat est aussi bon pour le moral. Il contient notamment de la tyrosine, un acide aminé à partir duquel sont élaborées dopamine et noradrénaline, deux neuromédiateurs agissant favorablement sur notre libido ou notre sociabilité. Il est aussi bien pourvu en magnésium, connu pour ses propriétés antistress. Alors, aucune raison de s'en priver.

Les effets euphorisants du chocolat

Les auteurs ont fait leur propre Festival de Cannes et n'ont pas hésité à remettre la palme de l'aliment qui rend le plus heureux au chocolat. Une étude a démontré qu'en consommant du chocolat noir avec une teneur en cacao de plus de 60 % on stimule ses capacités cérébrales et on rend son cerveau plus performant.

Ce mélange de cacao et de sucre n'en finit pas de révéler ses vertus, mais il en est une moins connue que les autres : son effet euphorisant. « Le chocolat nous dynamise grâce à la présence de substances stimulantes qui sont la caféine, la théophylline (en moindre quantité que dans le café et dans le thé) et surtout la théobromine, stimulant plus doux que la caféine mais qui agit plus longtemps. » Du coup, on évite d'en manger le soir...

Le safran, un antidépresseur naturel

« L'usage thérapeutique du safran remonte à des milliers d'années et il est depuis longtemps considéré comme l'épice du bonheur dans la médecine traditionnelle orientale. » Il est toutefois contre-indiqué chez l'enfant de moins de 6 ans et la femme enceinte. Son prix peut aussi en faire reculer certains.

La sardine donne la pêche

La sardine est, elle aussi, un aliment anti-déprime et, cette fois, à la portée de toutes les bourses. Elle est en effet riche en oméga 3, de bons acides gras qui, notamment, fluidifient le sang, protègent les parois artérielles, régulent la tension et ont un rôle essentiel dans le bon fonctionnement cérébral. « Si ces acides gras viennent à manquer, cela empêche la libération des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, noradrénaline) et modifie la transmission du signal nerveux, ce qui impacte notre joie de vivre. » Rien que ça !

Texte adapté d'un article de
Christine MATEUS. *La Parisienne* (30 mai 2016)

		V	F
1	Dans cet article, il est question des aliments nous aidant à avoir une meilleure santé mentale		
2	L'avocat avait une mauvaise réputation selon les auteurs du livre		
3	La consommation de l'avocat peut provoquer une amélioration des relations avec les autres		
4	Le chocolat avec une teneur en cacao importante favorise une bonne activité cérébrale		
5	Le café, le thé et le chocolat ont une teneur en théophylline semblable		
6	La théobromine, qu'on y trouve dans le cacao, est plus sucrée que le café		
7	L'emploi médical du safran n'a pas été une découverte récente		
8	Même si le safran est considéré l'épice du bonheur, il n'est pas conseillé à tout le monde		
9	Les sardines et le safran sont un remède que tout le monde peut se permettre		
10	Le manque d'acides gras améliore la transmission des signaux nerveux		

2. Lisez le texte suivant et complétez-le avec l'option correcte parmi celles qui vous sont proposées. Marquez-la en l'encerclant. Exemple : (a).

[2,5 points : 0,25 points par question]

Californie : un phoque s'attable dans un restaurant chic

Un bébé phoque ___(1)___ dans un restaurant chic en bord de mer près de San Diego, en Californie ___(2)___ faire une petite sieste sur une confortable banquette avant d'être secouru ___(3)___ les services de protection des animaux.

« Elle a dit "je peux voir le menu ?" ___(4)___ si elle avait une réservation », a plaisanté le chef Bernard Guillas, un Français qui ___(5)___ dans ce restaurant depuis 21 ans, et vit depuis trente ans ___(6)___ États-Unis.

Sur des photos ___(7)___ a publiées sur Facebook et ___(8)___ ont fait fureur sur Internet, on voit le petit phoque dormir.

L'équipe du restaurant a appelé Sea Life, le parc d'attraction aquatique, et ___(9)___ services vétérinaires, pour venir au secours du petit mammifère qui avait perdu ___(10)___ poids.

Texte adapté de *Europe 1* [en ligne] (6 février 2016)

- | | | | |
|------------------|---------------|------------------|--------------------|
| 1. a) est entrer | b) est entré | c) est entrée | d) a entré |
| 2. a) à | b) de | c) par | d) pour |
| 3. a) à | b) de | c) par | d) pour |
| 4. a) Je demande | b) Je demandé | c) J'ai demandé | d) Je demandais |
| 5. a) travaille | b) travail | c) est travaillé | d) est travaillant |
| 6. a) en | b) à | c) au | d) aux |
| 7. a) que | b) qui | c) que il | d) qu'il |
| 8. a) que | b) qui | c) que il | d) qu'il |
| 9. a) ces | b) ses | c) leur | d) sa |
| 10. a) très | b) beaucoup | c) beaucoup de | d) beaucoup des |

3. Rédigez un texte de 80 à 100 mots à partir de l'UNE des deux options proposées.

[5 points]

- A. Sur le forum d'un magazine de santé, vous écrivez un message dans lequel vous donnez quelques conseils pour contrôler son poids et mener une vie saine.
- B. C'est l'été et vous êtes parti visiter une région à l'étranger. Après une semaine, vous écrivez une carte postale à un ami pour lui raconter tout ce que vous avez fait et visité pendant ces premiers jours des vacances.



Institut
d'Estudis
Catalans