

**ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΝΙΑΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ  
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2022 – 2023**

Μάθημα: Γαλλικά Επίπεδο: Ε6 Ενηλίκων Διάρκεια: 2:30 ώρες Ημερομηνία: 15 Μαΐου 2023

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΠΤΑ (7) ΣΕΛΙΔΕΣ  
ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ  
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ**

**PARTIE I :**

**(50 POINTS)**

**PRODUCTION ÉCRITE**

**1. Traitez le sujet suivant :**

Pendant le confinement dû à la pandémie de Covid 19, vous vous êtes habitué(e) à travailler de chez vous. Vous écrivez une lettre au directeur de l'entreprise française pour laquelle vous travaillez actuellement pour lui parler du télétravail, de ses avantages ainsi que de ses inconvénients et lui proposer d'accepter ce mode de travail pour ses employés. (250 mots minimum)

**PARTIE II : COMPRÉHENSION DES ÉCRITS**

**(50 POINTS)**

**DOCUMENT 1**

**(8 X 2 = 16 POINTS)**

**2. Lisez le texte suivant et répondez aux questions en choisissant la bonne réponse.**

Pour maigrir, certaines personnes n'hésitent pas à sauter un ou plusieurs repas. Or, se priver peut produire tout l'effet inverse. Quand nous sautons un repas, nous luttons contre la faim et lors du prochain repas, on aura encore plus faim, pour rattraper le déficit calorique. Et on va particulièrement se jeter sur la nourriture. D'où le risque de prise de poids.

Lorsque l'on mange trop rapidement, on ne laisse pas le temps à l'estomac de signaler au cerveau que les calories sont arrivées. Ainsi, le signal de la faim est toujours présent, ce qui nous incite à manger davantage. Une personne qui ne prend pas le temps de bien mastiquer les aliments peut augmenter de 30% son apport calorique sur la journée. Alors un repas doit durer entre 20 à 30 minutes pour que

notre cerveau ait le temps d'être averti, le signal de rassasiement arrive plus vite, et on évite de se resservir.

Le fait de ne pas dormir suffisamment peut également favoriser la prise de poids. Et pour cause. Ce manque déclenche la sécrétion de cortisol, qui stimule la synthèse de graisse abdominale et augmente nettement l'envie de manger sucré. D'autre part, la fatigue ressentie pousse à diminuer le niveau d'activité physique de la journée.

On ne le répétera jamais assez : l'activité physique est essentielle pour éviter de grossir et maintenir son poids de forme. Nous sommes pensés pour bouger. La preuve, nous avons de grandes jambes. Mais nous sommes devenus sédentaires et donc nous économisons en moyenne 300 calories par jour. Et si on ajoute à cela quelques dérapages alimentaires, le surplus atteint facilement les 500 calories par jour. Et toutes ces calories qui ne sont pas brûlées vont automatiquement se retrouver dans la graisse abdominale.

Autre habitude dont il faut absolument se débarrasser, particulièrement le soir : grignoter en regardant la télévision. Captivé par les images et l'intrigue du film, on fait beaucoup moins attention à ce que l'on met dans sa bouche. L'addition calorique va grimper, et durant la nuit, le corps brûle deux fois moins de calories. De ce fait, tous les excès de gras et de sucre sont stockés en graisse.

On sait à quel point boire suffisamment d'eau est primordial. Pour autant, chez certaines personnes, cela n'est pas un automatisme. Il faut boire avant, pendant et après les repas, à raison de 7 à 8 verres d'eau par jour. Si le corps manque d'eau, cela peut entraîner une légère baisse de la pression artérielle, qui se traduit par une sensation de malaise, de perte d'énergie. Inconsciemment, on va alors manger des produits sucrés pour se rebooster, alors que notre corps, a simplement besoin d'être hydraté.

Et pour finir, n'oublions pas que quand on fait ses courses à jeun, on a tendance à mettre dans son chariot plus de nourriture, et particulièrement des aliments malsains qui n'étaient pas sur la liste. Pour éviter d'avoir les placards qui débordent de gourmandises en tout genre, et que l'on va inévitablement être tenté de manger, il vaut donc mieux faire ses courses le ventre plein.

Dr Plumey.

D'après: [www.cnews.fr](http://www.cnews.fr)

#### **A. Le document est un...**

- a) fait divers
- b) reportage
- c) article

#### **B. Ce document a pour objectif de...**

- a) informer
- b) dénoncer
- c) condamner

**C. Quel titre convient le mieux, selon vous à ce document ?**

- a) Mauvaises habitudes qui font grossir et qui sont à éviter.
- b) Un régime est la meilleure solution pour perdre du poids.
- c) Faites du sport pour être en forme !

**D. Le manque de sommeil...**

- a) nous fait bien mâcher notre nourriture
- b) nous fait bouger
- c) nous fait manger plus de douceurs

**E. Le fait de ne pas bouger assez dans la journée...**

- a) nous fait avoir de grandes jambes
- b) nous fait grossir au niveau du ventre
- c) nous fait manger davantage

**F. Le grignotage devant un écran le soir est...**

- a) à éviter
- b) conseillé
- c) interdit

**G. La faiblesse corporelle est souvent due...**

- a) au manque de sucre
- b) au manque d'eau
- c) à la hausse de la pression artérielle

**H. Selon le texte, il vaudrait mieux faire ses provisions...**

- a) quand on est jeune
- b) quand on n'a pas faim
- c) quand on n'a pas de liste de courses

**DOCUMENT 2**

**(9 x 2 = 18 POINTS)**

**3. Lisez le texte suivant et répondez aux questions en choisissant la bonne réponse.**

**Bretagne : Ils rachètent un village vacances abandonné pour le retaper**

Installés à New York, Julia et Brian ont tout plaqué à la suite du Covid-19 pour redonner vie au village vacances de Ker Ar Lann, à l'abandon depuis 2020.

Dans la vie, certains optent parfois pour des choix radicaux. La pandémie de Covid 19 a d'ailleurs accéléré cette tendance avec de plus en plus de personnes qui ont décidé de changer de vie. C'est le

cas de Julia Simon et de son mari Brian. Avant la crise, ce couple franco-américain menait une vie de l'autre côté de l'Atlantique, où la Française s'est installée il y a quinze ans.

Originaire de Reims, cette maman d'un petit garçon de trois ans gérait deux showrooms de mode à New York et Los Angeles tandis que son mari, natif de l'Ohio, traquait la radioactivité dans le secteur médical.

Mais au printemps 2021, la déferlante du Covid-19 est venue chambouler leurs plans de carrière. « On en avait marre de la ville, surtout mon mari qui est grand amoureux de la campagne, raconte Julia. J'avais aussi envie de me rapprocher de ma famille. » Un peu moins de deux ans plus tard, les voilà désormais installés à Guitté, une petite bourgade de 718 âmes.

Le couple a racheté le village vacances Lann implanté dans un écrin de verdure de 22 hectares qui surplombe la vallée de la Rance. Un cadre en apparence idyllique. Sauf que le village vacances en question, composé de 40 gîtes, d'une trentaine de chambres et d'un terrain de camping, n'a pas vu de touristes depuis belle lurette. Abandonné du jour au lendemain par son dernier propriétaire, qui a mis la clef sous la porte début 2021, le site a aujourd'hui des airs de village fantôme.

Le spectacle de désolation était bien réel. « Tout avait été cassé et pillé, indique la nouvelle propriétaire. Le village vacances était devenu un spot prisé des squatteurs et des voleurs de métaux. Pour mettre fin à ce pillage incessant, la maire de Guitté a même dû sortir les grands moyens. « On a bloqué les deux entrées qui donnent accès au site avec un tas de terre et avec des pierres », souligne Géraldine Lucas.

En attendant l'ouverture, qui pourrait intervenir courant 2024, le chantier s'annonce colossal. Ces dernières semaines, on s'active surtout à chiffrer le projet et à trouver des financements. Lann restera un village d'accueil pour des touristes en quête de nature. « On ne va rien détruire mais moderniser la structure existante et ajouter d'autres types de logements comme des écolodges », souligne la quadragénaire.

A Guitté, l'enthousiasme du couple ravit en tout cas la maire. « Tout le monde ici attendait que le village vacances soit racheté, indique-t-elle. On a maintenant hâte que ça ouvre car cela va ramener de l'emploi et du tourisme dans la commune. »

D'après :20 minutes.fr

### **A. Julia et Brian ont acheté un village vacances pour...**

- a) le restaurer
- b) le démolir
- c) le revendre

### **B. Le covid 19 a poussé des gens à changer radicalement de vie...**

- a) plus vite
- b) moins vite
- c) aussi vite qu'avant la pandémie.

**C. Julia et Brian ont quitté New York...**

- a) avant
- b) pendant
- c) après la pandémie de Covid 19.

**D. Julia et Brian étaient...**

- a) fatigués
- b) satisfaits
- c) heureux de la vie urbaine.

**E. Le village vacances se trouve...**

- a) dans une vallée
- b) en dessus d'une vallée
- c) à côté d'une vallée

**F. L'abandon du village vacances s'est fait par le propriétaire...**

- a) au cours de longues années
- b) le lendemain de la vente aux nouveaux propriétaires
- c) rapidement

**G. Le maire de Guitté a pris des mesures...**

- a) contre les phénomènes naturels
- b) pour arrêter les cambrioleurs du village vacances
- c) pour faire reconstruire les entrées du village vacances

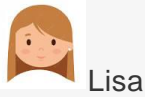
**H. Les travaux pour la reconstruction du village vacances vont être...**

- a) coûteux
- b) minimales
- c) énormes

**I. Le projet de Julia et de Brian est...**

- a) bienvenu dans
- b) mal vu par
- c) insignifiant pour la petite ville.

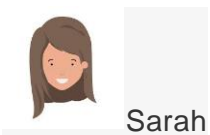
**4. Vous lisez l'opinion de ces trois personnes sur un forum français dont le sujet est « Les produits bio, pour ou contre ? »**



J'essaie de manger bio le plus possible. Je me fournis les légumes chez un producteur qui se trouve près de chez moi (je vis à la campagne). Les légumes sont un peu plus chers mais à peine, lorsqu'on se sert directement chez le producteur. Je préfère faire bosser des gens qui font bien leur métier, que des grandes surfaces que je déteste où on engraisse les intermédiaires, transporteurs, grossistes, et où les légumes ont déjà un long parcours lorsqu'ils arrivent sur les rayons. J'achète moins mais mieux.



J'achète des produits bio tout d'abord dans un souci écologique, absence de traitement aux pesticides et d'OGM. Ensuite, parce que c'est meilleur pour la santé (plus nutritif et sain) et au goût. Puis, dans un souci d'éthique: ne consommant pas de viande et le moins possible de produits animaux, les substituts bio ne manquent pas (céréales comme le quinoa, l'épeautre, lait de soja, d'avoine, de riz...). Ces produits n'existent pour la plupart qu'en bio. Ils constituent une alternative et changent du train-train pâtes/riz/patates.



Les produits vendus sous le label "bio" regorgent souvent de graisses, de sucres, de sel et d'additifs. Ils en contiennent parfois même plus que les produits industriels traditionnels. Alors, pourquoi en acheter, à moins que ne soit apportée la preuve d'une attention particulière à la salubrité de tous les ingrédients. Ce qui, si l'on s'en tient à l'enquête d'Altroconsumo, n'est jamais le cas. "Un produit industriel bio n'a pas beaucoup de sens", et en plus le prix est un handicap indiscutable.

**À quelle personne associez-vous chaque point de vue ? Pour chaque affirmation, choisissez la bonne réponse.**

**A. Je pense à l'environnement, donc j'opte pour les produits bio.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**B. Les produits bio sont sans doute beaucoup plus chers.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**C. Si on achète des produits bio chez les producteurs, leurs prix sont légèrement plus élevés que les produits non bio.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**D. Il y a très souvent des substances nocives dans les produits bio.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**E. Je suis pour le marché équitable.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**F. J'essaie d'être végétarien, donc je mange des produits bio.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**G. Ma préoccupation majeure est ma santé donc je préfère manger des produits bio.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**H. On a l'embarras du choix avec les produits bio quand on est végétarien.**

- a) Lisa
- b) Hugo
- c) Sarah

**BONNE CHANCE !**