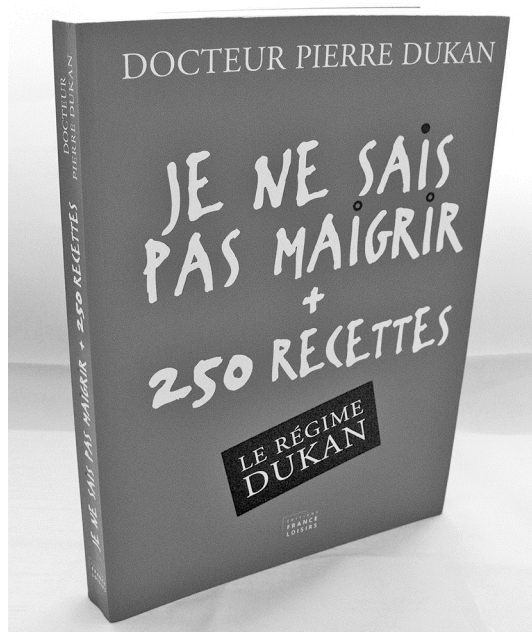


Tekst 7

Maigrir est-il dangereux?



(1) La moitié des Français rêvent de perdre du poids. Ils se vantent des kilos perdus comme un sportif après la victoire. Eux? Ce sont les duka-
 5 niens, du nom de leur guide, Pierre Dukan, le médecin le plus connu de France en ce moment. Trois quarts des Français au régime suivent sa méthode. Sa méthode, Protal, un
 10 régime hyperprotéiné, est rendu immensément populaire par une série de best-sellers et un site de coaching en ligne. Des secrétaires aux patrons de presse, des célébrités aux
 15 politiques, des retraités aux médecins, tout le monde se convertit!
 (2) Un tel engouement dérange, forcément. Il y a deux ans, la Direction générale de la Santé confie à
 20 l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) un rapport sur l'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires

d'amaigrissement. L'Anses a sélectionné les 15 régimes les plus pratiques, dont celui de Pierre Dukan, et a commandé à un groupe d'experts une étude précise de chaque méthode à
 30 partir des livres publiés. Un an plus tard, le verdict tombe: tout régime minceur est mauvais pour la santé, sans exception. Stupeur et tremblements! L'Anses pointe les effets
 35 néfastes de tous ces régimes sur les os, le cœur et les reins, dénonce la fatigue et la fonte musculaire.
 (3) Mais le pire n'est pas là. L'Anses rappelle aussi quelques chiffres
 40 désespérants: 80% des «néo-sveltes» reprennent leurs kilos perdus un an seulement après la fin de leur cure d'amaigrissement! Souvent, le remède s'avère pire que le mal: plus
 45 on fait de régimes, plus on grossit! La raison physiologique est connue: pendant la période de perte de poids, le corps va puiser dans ses réserves. Mais dès que l'alimentation reprend
 50 un rythme normal, il se rattrape! Les cellules grasses se remplissent jusqu'à retrouver leurs formes rebondies d'avant-régime... Autre mécanisme diabolique: pendant la
 55 diète, l'organisme fabrique des «corps cétoniques» qui donnent une sensation d'euphorie et coupent la faim. Mais ces molécules disparaissent dès que le régime cesse.
 60 (4) Maigrir demeure une obsession: 60% des Françaises et 44% des Français rêvent d'être plus minces! Et pour cause. De plus en plus sédentaires et habitués à remplir nos
 65 chariots de produits de l'industrie

agroalimentaire souvent très caloriques, les jouisseurs que nous sommes ont pris 3,1 kilos en douze ans et 4,7 centimètres de tour de taille. Du
70 coup, 32% des plus de 18 ans en France sont en surpoids, et 15% obèses. Une catastrophe sanitaire? Pas encore. Des pays comme la Grande-Bretagne affichent des taux
75 d'obésité bien supérieurs au nôtre: entre 25 et 28%. Pourquoi cette exception française? Chez nous, contrairement aux pays anglo-saxons, manger représente beaucoup
80 plus qu'une nécessité vitale. Le repas français ritualisé, souvent partagé en famille ou entre amis, classé l'année dernière au Patrimoine culturel immatériel de l'Unesco, est synonyme
85 de plaisir, d'échanges et de convivialité. Ce qui se passe autour de l'assiette compte autant que ce qu'il y a dedans.

(5) Mais alors pourquoi de nos jours
90 ce culte du corps mince, sain, sportif et performant domine-t-il dans l'échelle des représentations? Historiquement, le phénomène est lié à la modernité. C'est à la fin du XIXe

95 siècle, quand l'abondance alimentaire s'offre à tous que la minceur devient à la mode dans les élites sociales. L'embonpoint devient l'ennemi de la beauté. Fini le temps où l'embonpoint
100 point avait une connotation positive: il signifiait que l'on avait les moyens financiers de bien se nourrir et que l'on était en bonne santé.

Aujourd'hui, la minceur est assimilée
105 au contrôle et à la volonté, notre physique joue un rôle capital dans le jeu social, la séduction et dans le milieu professionnel.

(6) Mais alors si les régimes ne
110 servent à rien, que nous reste-t-il, pauvres humains en surpoids? L'activité physique. C'est indispensable. Le sport est un nouvel état d'esprit. On devrait aussi retrouver
115 progressivement une meilleure gestion du couple faim-satiété et se «déconditionner» vis-à-vis de l'alimentation industrielle, ce «type de nourriture qui modifie nos sens, les
120 flatte par le sucré, le gras, la couleur et provoque une forme d'addiction». Eh oui, un homme averti en vaut deux...

*Le Nouvel Observateur,
avril 2011*

Tekst 7 Maigrir est-il dangereux?

- 1p 24 A quoi sert le premier alinéa?
- A A illustrer que le livre de Pierre Dukan est devenu un best-seller grâce à Internet.
 - B A montrer pourquoi il faut préférer la méthode Protal à d'autres méthodes quand on veut perdre du poids.
 - C A montrer qu'actuellement la méthode de Pierre Dukan est le régime le plus populaire parmi les Français.
 - D A relativiser l'efficacité de la méthode Protal quand on veut vite perdre des kilos.

«un rapport ... d'amaigrissement» (lignes 22-25)

- 1p 25 Quelle est la conclusion du rapport de l'Anses selon le 2ème alinéa?
- A Certaines méthodes d'amaigrissement ont des effets beaucoup plus néfastes que d'autres.
 - B En cas de certaines maladies, il vaut mieux éviter n'importe quelle méthode d'amaigrissement.
 - C Parmi les 15 méthodes sélectionnées par l'Anses, celle de Pierre Dukan s'est révélée la meilleure.
 - D Peu importe la cure d'amaigrissement, elle nuit à la santé dans tous les cas.

«Mais le pire n'est pas là.» (ligne 38)

- 1p 26 Laquelle des constatations suivantes **n'est pas** en accord avec ce que l'auteur dit au 3ème alinéa?
- A La plupart des personnes qui ont maigri retrouvent leur poids original en un an.
 - B Le sentiment d'avoir faim réapparaît tout de suite après la fin d'un régime, à cause du manque de 'corps cétoniques'.
 - C Le succès d'un régime dépend largement du caractère de l'individu.
 - D Quand on suit un régime pour perdre du poids, le corps va puiser dans ses réserves.

- 2p 27 Geef van elke van de onderstaande beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de vierde alinea.

- 1 De plus en plus de Français rêvent de perdre du poids pour pouvoir répondre à l'idéal de beauté proclamé dans les médias.
- 2 Comme ils bougent peu et qu'ils consomment des produits énergétiques, les Français grossissent.
- 3 Le taux d'obésité en France est inférieur à celui de la Grande-Bretagne parce qu'en France on mange des produits qui sont meilleurs pour la santé.
- 4 En France, manger ne se réduit pas à la seule action de se nourrir, comme c'est souvent le cas dans les pays anglo-saxons.

Noteer het nummer van elke bewering, gevolgd door 'wel' of 'niet'.

- 1p 28 «Mais alors ... des représentations?» (regel 89-92)
Wordt in de vijfde alinea hiervoor een verklaring gegeven?
Zo nee, antwoord 'nee'.
Zo ja, citeer de eerste twee woorden van de zin waarin je dat leest.
- 1p 29 «L'embonpoint» (regel 98)
Welke twee associaties had men hier vroeger mee?
- 1p 30 Quelle solution pour le problème du surpoids l'auteur **ne** propose-t-il **pas** au dernier alinéa?
A Boire moins d'alcool.
B Bouger et/ou faire du sport.
C Renoncer à la nourriture industrielle.
D Retrouver l'équilibre quant à la quantité de nourriture consommée.