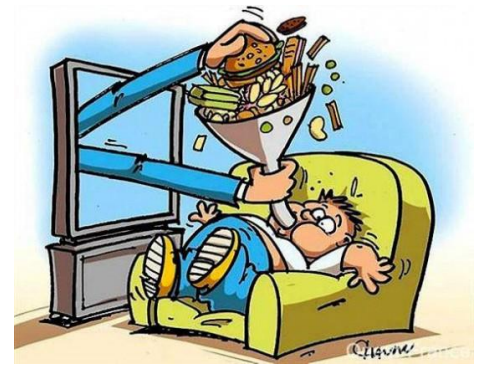


COMPRÉHENSION ORALE : LA MALBOUFFE

Regardez cette vidéo du site *Allô docteurs* et complétez les phrases avec le mot qui correspond exactement à ce qui a été dit, comme dans l'exemple. Les fautes d'orthographe ne seront pas sanctionnées.

Vous obtenez 1 point par réponse entièrement correcte; 0 point par réponse non donnée, incomplète ou incorrecte.



LES EFFETS DE LA MALBOUFFE

La **malbouffe** serait, pour certains, responsables de ces chiffres alarmants : 8 millions 0 **d'obèses**, plus de 500 000 insuffisants cardiaques, 10 millions d'hypertendus, plus de 2 millions de 1 et 25 % de cancers liés à une mauvaise alimentation.

L'**excès de gras**, par exemple, augmente directement le risque des maladies cardio-vasculaires. Le mauvais 2 bouche les artères et peut provoquer un 3. Pourtant, un adulte sur cinq présente un taux de cholestérol sanguin supérieur à 4 par litre.

L'**excès de sel**, quant à lui, augmente le risque d'avoir de l'hypertension artérielle ou une insuffisance 5, alors que l'excès de sucre augmente celui d'avoir un diabète sucré. Et lorsqu'il est associé à un manque d'activité physique, c'est 6 qui guette.

Plusieurs autres 7 sont liées à notre mauvaise alimentation, le manque de vitamines et de sels minéraux. Une carence en vitamine D et en calcium aggravent la perte de densité osseuse et peut ainsi entraîner 8.

A l'**inverse**, de nombreuses études rapportent le rôle protecteur des fruits et des légumes contre plusieurs cancers. Une alimentation qui n'est donc pas assez variée, qui manque de 9, augmente le risque de cancer, notamment les cancers 10.

0	d'obèses	✓	6		
1			7		
2			8		
3			9		
4			10		
5					

SOURCE : https://www.allodocteurs.fr/alimentation/les-dangers-de-la-malbouffe_1000.html

CORRIGÉ

La **malbouffe** serait, pour certains, responsables de ces chiffres alarmants : 8 millions **__0__ d'obèses**, plus de 500 000 insuffisants cardiaques, 10 millions d'hypertendus, plus de 2 millions de **__1__ diabétiques** et 25 % de cancers liés à une mauvaise alimentation.

L'**excès de gras**, par exemple, augmente directement le risque des maladies cardio-vasculaires. Le mauvais **__2__ cholestérol** bouche les artères et peut provoquer un **__3__ infarctus**. Pourtant, un adulte sur cinq présente un taux de cholestérol sanguin supérieur à **__4__ 2,5 g** par litre.

L'**excès de sel**, quant à lui, augmente le risque d'avoir de l'hypertension artérielle ou une insuffisance **__5__ rénale**, alors que l'excès de sucre accroît celui d'avoir un diabète sucré. Et lorsqu'il est associé à un manque d'activité physique, c'est **__6__ l'obésité** qui guette.

Plusieurs autres __7__ maladies sont liées à notre mauvaise alimentation, le manque de vitamines et de sels minéraux. Une carence en vitamine D et en calcium aggravent la perte de densité osseuse et peut ainsi entraîner **__8__ l'ostéoporose**.

A l'inverse, de nombreuses études rapportent le rôle protecteur des fruits et des légumes contre plusieurs cancers. Une alimentation qui n'est donc pas assez variée, qui manque de **__9__ fibres**, augmente le risque de cancer, notamment les cancers **__10__ digestifs**.

0	d'obèses	✓	6	l'obésité	
1	diabétiques		7	maladies	
2	cholestérol		8	l'ostéoporose	
3	infarctus		9	fibres	
4	2,5 g		10	digestifs	
5	rénale				