



Complétez ce texte à l'aide des propositions de la liste, comme dans l'exemple. Écrivez vos réponses (1 à 10) dans la grille prévue à cet effet. Attention : il y a 2 propositions en trop que vous ne devez pas utiliser.

## POURQUOI CERTAINS PAYS MANGENT-ILS SALÉ AU PETIT DÉJEUNER ?

Le monde se divise en deux catégories. Ceux qui mangent salé au réveil et ceux qui mangent sucré. Les Français, eux, sont indéniablement \_\_\_\_ [0] \_\_\_\_\_. Ils avalent de préférence une viennoiserie ou une tartine de beurre, de confiture, voire des céréales accompagnées d'un café ou d'un jus de fruit.

Pourtant, quand on regarde un peu autour de nous, ce petit déjeuner bien sucré est \_\_\_\_ [1] \_\_\_\_\_. Dans le célèbre petit déjeuner anglais, ou full English breakfast – dont on retrouve également des variantes en Amérique du Nord, Asie, Moyen-Orient, Afrique – c'est principalement le salé qui domine au réveil. La vraie question pourrait donc être: pourquoi nous, Français, mangeons-nous sucré?

Pendant de très longs siècles, bien avant l'invention du petit déjeuner, les repas du matin, du midi et du soir n'étaient pas vraiment différents. On retrouvait \_\_\_\_ [2] \_\_\_\_\_, une soupe, du pain et même... du vin. De quoi bien commencer la journée. Enfin, pour l'époque.

Au XVII<sup>e</sup> siècle, un étrange produit va \_\_\_\_ [3] \_\_\_\_\_. Sur les riches tables européennes, on voit apparaître du sucre. Les plus fortunés l'utilisent alors pour se distinguer du reste de la population. Adieu donc au fromage et à la viande au réveil : place au sucre et encore au sucre. L'arrivée d'une boisson chaude vient \_\_\_\_ [4] \_\_\_\_\_, qu'il s'agisse d'une tasse de café, de thé ou de chocolat. L'explosion des viennoiseries, particulièrement appréciées en France, va venir mettre une touche finale à notre petit déjeuner contemporain.

Avec le temps, cette pratique culinaire va se diffuser dans d'autres catégories socioprofessionnelles, notamment à l'usine, où on se met à imposer un repas relativement tôt pour bien \_\_\_\_ [5] \_\_\_\_\_. On est à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et Paris voit une nouvelle expression apparaître: «le petit déjeuner». Une expression qui marque ainsi une rupture entre les différents repas, notamment en raison de leurs contenus différents. [...]

Une fois ce point historique effectué, une autre question persiste: qu'est-ce qui est le mieux pour notre santé, manger sucré ou salé au petit déjeuner? La question mérite toute notre attention, tant le petit déjeuner \_\_\_\_ [6] \_\_\_\_\_ et conditionne notre journée.

Et pour cause, la fonction première de ce repas, c'est avant tout de rompre le jeûne\* de la nuit et de réhydrater notre organisme. Il faut faire \_\_\_\_ [7] \_\_\_\_\_ et pour ça, rien de mieux qu'un bon petit déjeuner... davantage salé que sucré.

Après une nuit à ne rien ingurgiter, un repas riche en sucres provoque en effet un pic glycémique, puis \_\_\_\_ [8] \_\_\_\_\_ aux alentours de 11h. Et ce n'est pas tout! En commençant notre journée par du sucre, notre corps a tendance à en redemander dans la journée.

Un petit déjeuner salé a, quant à lui, \_\_\_\_ [9] \_\_\_\_\_ dans sa poche. Les aliments riches en fibres, en protéines et en graisses saines stimulent le métabolisme et reconstituent la glycémie, augmentant ainsi le niveau d'énergie afin d'aider l'organisme et le cerveau à fonctionner au mieux pendant la journée. Avec le salé, pas de chute d'énergie ni d'irrésistible envie de sucré.

Quand on parle ici de salé, on ne parle pas de n'importe quel salé. Non, ce qu'il faut avant tout choisir, ce sont des aliments variés et riches en protéines et en fibres, allant du pain complet aux oeufs, en passant par du jambon, un peu de fromage, des céréales, sans oublier un fruit. \_\_\_\_ [10] \_\_\_\_\_, comme du thé, ce petit déjeuner permet à l'organisme d'être prêt pour la journée!

\* jeûne : arrêt total de l'alimentation

Texte adapté de : [www.slate.fr](http://www.slate.fr)



Complétez ce texte à l'aide des propositions de la liste, comme dans l'exemple. Écrivez vos réponses (1 à 10) dans la grille prévue à cet effet. Attention : il y a 2 propositions en trop que vous ne devez pas utiliser.

### POURQUOI CERTAINS PAYS MANGENT-ILS SALÉ AU PETIT DÉJEUNER ?

| <i>Exemple : dans la deuxième catégorie</i> | 0 | ✓ |
|---|---|---|
| A. associé à une boisson                    |   |   |
| B. céder à la tentation                     |   |   |
| C. commencer la journée de travail          |   |   |
| D. également changer les habitudes          |   |   |
| E. est essentiel                            |   |   |
| F. le plein d'énergie                       |   |   |
| G. loin d'être la norme                     |   |   |
| H. plusieurs avantages                      |   |   |
| I. principalement des céréales              |   |   |
| J. un bon chocolat chaud                    |   |   |
| K. un coup de fatigue                       |   |   |
| L. venir tout changer                       |   |   |



Complétez ce texte à l'aide des propositions de la liste, comme dans l'exemple. Écrivez vos réponses (1 à 10) dans la grille prévue à cet effet. Attention : il y a 2 propositions en trop que vous ne devez pas utiliser.

### POURQUOI CERTAINS PAYS MANGENT-ILS SALÉ AU PETIT DÉJEUNER ?

| <i>Exemple : dans la deuxième catégorie</i> | 0  | ✓ |
|---|----|---|
| A. associé à une boisson                    | 10 | ✓ |
| B. céder à la tentation                     | -  |   |
| C. commencer la journée de travail          | 5  | ✓ |
| D. également changer les habitudes          | 4  | ✓ |
| E. est essentiel                            | 6  | ✓ |
| F. le plein d'énergie                       | 7  | ✓ |
| G. loin d'être la norme                     | 1  | ✓ |
| H. plusieurs avantages                      | 9  | ✓ |
| I. principalement des céréales              | 2  | ✓ |
| J. un bon chocolat chaud                    | -  |   |
| K. un coup de fatigue                       | 8  | ✓ |
| L. venir tout changer                       | 3  | ✓ |