



| CALIFICACIÓN | REVISIÓN      | REVISIÓN      |
|--------------|---------------|---------------|
| Inicial      | 2ª Corrección | 3ª Corrección |
| Firma        | Firma         | Firma         |

ESPACIO  
RESERVADO  
PARA LA  
UNIVERSIDAD

Después de leer atentamente el examen, elija uno de los textos y responda a las preguntas sobre el texto elegido de la siguiente forma:

Responda EN FRANCÉS a las preguntas 1 (preguntas de comprensión con respuesta de opción múltiple) y 2 (pregunta de comprensión mediante opción verdadero o falso más justificación de respuesta), del texto elegido.

Responda EN FRANCÉS a las preguntas 3 y 4, del texto elegido, escogiendo en cada una de ellas una opción de entre las dos planteadas.

TIEMPO Y CALIFICACIÓN: 90 minutos. Las preguntas 1ª, 2ª y 3ª se calificarán con un máximo de 2 puntos. La pregunta 4ª se calificará con un máximo de 4 puntos.

Cada estudiante deberá indicar la agrupación de preguntas que responderá. La selección de preguntas deberá realizarse conforme a las instrucciones planteadas, no siendo válido seleccionar preguntas que sumen más de 10 puntos, ni agrupaciones de preguntas que no coincidan con las indicadas, lo que puede conllevar la anulación de alguna pregunta que se salga de las instrucciones.

### TEXTO 1

#### Faire le ménage c'est bon pour le cerveau

Si vous cherchez une motivation pour récupérer les carreaux\* et faire le repassage, cette étude pourrait vous venir en aide. Selon une étude publiée dans le *British Medical Journal*, l'activité physique légère ou modérée liée aux tâches ménagères (comme le dépoussiérage ou le nettoyage du sol), montre que ces tâches « améliorent la santé physique et mentale, atténuent les risques et les effets des maladies chroniques, et réduisent les chutes, l'immobilité, la dépendance et la mortalité chez les personnes âgées ».

Après avoir pris en compte des facteurs tels que l'âge, le sexe et la quantité de travaux ménagers entrepris, l'équipe a constaté que les scores\*\* cognitifs et les scores d'attention étaient respectivement 8 et 14 % plus élevés chez les personnes âgées effectuant de lourds travaux ménagers -- en moyenne 131 minutes par semaine -- par rapport à un faible niveau d'activité. Le bénéfice est également palpable pour des travaux plus légers, mais à condition de les pratiquer au moins 902 minutes par semaine, soit environ deux heures par jour, ce qui est quand même beaucoup !

Ce bénéfice n'est toutefois observé que chez les personnes âgées, aucune différence n'étant constatée chez les jeunes adultes. Ceci est peut-être dû au fait que ces derniers ont un niveau d'éducation plus élevé, ce qui est également un facteur de prévention du déclin cognitif, suggèrent les chercheurs. Il convient cependant de prendre cette étude avec des pincettes car elle est susceptible de contenir de nombreux biais\*\*\*, comme le fait que les tâches ménagères soient auto-déclarées ou que des personnes en moins bonne santé ont tendance à effectuer moins de travaux ménagers. En 2013, une étude avait déjà montré les bienfaits du jardinage et du bricolage sur la santé. Dans tous les cas, entretenir sa maison ne peut pas faire de mal !

\**récuperer les carreaux* : fregar los azulejos; \*\**score*: nivel, puntuación, dato % o tasa; \*\*\**biais* : parcialidad, sesgo(s)

futura-sciences.com/sante/breves/cerveau-faire-menage-reduit-declin

Céline DELUZARCHE 24/11/2021

#### Questions

1. Cochez la bonne réponse. (0,5 por cada respuesta correcta, las respuestas erróneas no restan puntos)

- a) Le texte se déclare utile pour
- orienter les tâches ménagères.
  - prédisposer à mieux supporter les inconvénients de faire le ménage.
  - illustrer comment nettoyer les carreaux et repasser.
- b) D'après l'étude dont on parle dans le texte, le sexe, l'âge et l'intensité de la tâche
- font changer les résultats.
  - n'ont rien à voir avec ça.
  - sont des facteurs automatiques.

- c) L'étude mentionnée dans le texte attribue des bienfaits de faire le ménage
- pour tout le monde.
  - pour les jeunes adultes.
  - seulement pour nos aînés.
- d) Les auteurs de l'enquête précisent que les résultats ne sont pas incontestables parce que
- il peut y avoir des erreurs de perception.
  - les personnes ayant des études supérieures ne font pas le ménage.
  - toute enquête est trompeuse.

2. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte. (0,5 punto cada pregunta si la elección V/F y la justificación son correctas, si no, 0 puntos)

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| a) Le texte signale quatre activités ménagères désagréables. <b>Justification</b> : ... récupérer les carreaux et faire le repassage, le dépoussiérage ou le nettoyage du sol.   | (V) | F   |
| b) Seuls les travaux ménagers intenses améliorent la condition physique. <b>Justification</b> : Le bénéfice est également palpable pour des travaux plus légers, mais à condition de les pratiquer au moins 902 minutes par semaine.   | V   | (F) |
| c) Une observation latérale de cette enquête indique que plus on étudie, moindre est le déclin cognitif de la vieillesse. <b>Justification</b> : Ces derniers (les jeunes adultes) ont un niveau d'éducation plus élevé, ce qui est également un facteur de prévention du déclin cognitif. | (V) | F   |
| d) Aucune autre enquête a attribué des effets positifs au travail à la maison. <b>Justification</b> : En 2013, une étude avait déjà montré les bienfaits du jardinage et du bricolage sur la santé.  | V   | (F) |

3. Répondez, sans transcrire littéralement les termes du texte, à une de ces deux questions (2 points)

3.A. Quels sont les effets positifs les plus évidents qui sont cités dans le texte de cette sorte de gymnastique ?  
Les travaux ménagers, comme activité physique habituelle, diminuent les risques de tomber, évitent de passer trop de temps immobile au fauteuil et réduisent la dépendance.

3.B. Quels sont les deux éléments cités dans le texte comme source d'erreur ou qui réduisent la confiance sur les conclusions de l'enquête ?  
Que la quantité de travaux ménagers soit estimée par ceux qui ont participé à l'enquête (ce qui serait une mesure douteuse) et que les gens malades, alités ou qui restent au lit toute la journée, ne soient pas des sujets possibles de l'étude.

4. Choisissez un de ces deux sujets de rédaction (100-120 mots) (4 points)

4.A. Le texte signale des avantages pour nos grands-parents de maintenir une activité physique liée aux travaux domestiques. Y-a-t-il de meilleures solutions ? Qu'est-ce que vous en pensez ?

4.B. Maintenir l'ordre et tâcher de vivre dans un espace propre et confortable entraîne des inconvénients. Vous participez à l'entretien et au nettoyage habituel de la maison ? Pourquoi ? Quel est votre avis sur cette question ?

No se ofrece respuesta por tratarse de un tema de opinión y expresión libre.

## TEXTO 2

### Quel est le petit-déjeuner idéal ?

Beaucoup d'entre nous ne prennent pas de petit déjeuner le matin, par manque de temps ou d'appétit. Pourtant, ce premier repas de la journée devrait apporter l'énergie nécessaire pour passer une bonne matinée. Tous les nutritionnistes sont d'accord : le petit-déjeuner est le repas qui a le plus d'impact sur votre santé. Pour une raison simple : la plupart des gens mangent exactement la même chose tous les matins. Donc si vous avez le malheur de vous tromper d'aliments, vous encrassez votre corps, lentement mais sûrement.

Si vous prenez un « mauvais » petit déjeuner, vous vieillissez plus vite après 50 ans, vous risquez de provoquer des douleurs articulaires, la fragilisation de vos os ou même la dégénérescence de votre cerveau. C'est dramatique, mais c'est ce qui se passe aujourd'hui pour des millions de Français.

Selon les dernières découvertes scientifiques le petit-déjeuner « standard » serait catastrophique pour la santé (y compris le jus d'orange). D'après les études récentes, on sait désormais que le lait en excès peut causer de vrais dégâts. Le pain, blanc ou complet, a un indice glycémique élevé, ce qui peut favoriser le surpoids et l'hypertension si vous en mangez trop. Et le jus d'orange contient autant de sucre qu'un coca-cola ! Pour les nutritionnistes, même la plupart des céréales des supermarchés sont « mauvaises pour la santé », car bourrées de sucre.

Un petit déjeuner équilibré s'inspire des aliments de saison et propose des produits de différentes catégories. Il n'est pas interdit de varier les plaisirs d'un jour à l'autre, ou d'avoir un petit déjeuner pour la semaine et un pour le week-end. Un petit déjeuner équilibré comprendra donc une boisson sans sucre (café, thé, rooibos, ...), un aliment riche en protéines (œuf, yaourt au soja, fromage blanc, ...), un fruit de saison (fruits secs, kiwi, abricot, orange, pamplemousse...) et un produit contenant des glucides (biscottes, flocons de céréales...).

#### Questions

1. Cochez la bonne réponse. **(0,5 por cada respuesta correcta, las respuestas erróneas no restan puntos)**

- a) Le petit-déjeuner est essentiel pour
  - commencer la journée de bonne humeur.
  - approvisionner le corps en énergie.
  - éviter les douleurs articulaires.
- b) Les aliments les plus habituels dans notre petit déjeuner
  - représentent l'équilibre et la qualité alimentaire.
  - contiennent un indice glycémique favorable.
  - perturbent l'équilibre alimentaire.
- c) La consommation de pain est liée à l'obésité
  - en toutes circonstances.
  - lorsqu'elle est excessive.
  - uniquement quand il s'agit de pain blanc.
- d) Pour composer un petit déjeuner équilibré, il est conseillé de
  - privilégier les produits disponibles pendant leur période de production naturelle.
  - manger les mêmes produits tous les jours.
  - éviter une grande variété de produits.

2. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte. **(0,5 punto cada pregunta si la elección V/F y la justificación son correctas, si no, 0 puntos)**

|  |                                  |                                  |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| a) Le petit déjeuner est souvent négligé. <b>Justification</b> : Beaucoup d'entre nous ne prennent pas de petit déjeuner le matin, par manque de temps ou d'appétit.   | <input checked="" type="radio"/> | F                                |
| b) Le choix récurrent des mêmes aliments pour le petit déjeuner favorise notre métabolisme. <b>Justification</b> : la plupart des gens mangent exactement la même chose tous les matins. Donc si vous avez le malheur de vous tromper d'aliments, vous encrassez votre corps, lentement mais sûrement. | V                                | <input checked="" type="radio"/> |
| c) Tous les produits obtenus à partir des fruits sont excellents pour une alimentation équilibrée. <b>Justification</b> : Selon les dernières découvertes scientifiques le petit-déjeuner « standard » serait catastrophique pour la santé (y compris le jus d'orange).                                | V                                | <input checked="" type="radio"/> |
| d) Les produits laitiers doivent être exclus de notre petit-déjeuner. <b>Justification</b> : Un petit déjeuner équilibré comprendra donc [...] un aliment riche en protéines (œuf, yaourt au soja, fromage blanc, ...).  | V                                | <input checked="" type="radio"/> |

3. Répondez, sans transcrire littéralement les termes du texte, à une de ces deux questions **(2 points)**

3.A Quel est l'avis des nutritionnistes à propos des céréales des supermarchés ?

Teneur élevée en sucre, loin d'être un produit idéal d'un point de vue nutritionnel.

3.B Comment doit-on se prendre pour préparer un bon petit déjeuner tout au long de l'année?

Composition variable selon les saisons, voire selon les jours. Toujours inclure des produits contenant des protéines et des glucides, ainsi qu'une boisson et un fruit.

4. Choisissez un de ces deux sujets de rédaction (100-120 mots) **(4 points)**

4.A. Le petit déjeuner est-il optionnel ou essentiel pour vous ? Quelles sont vos habitudes alimentaires le matin ? Rationnez votre réponse.

4.B. Quels sont les bons réflexes à adopter pour améliorer son alimentation au quotidien ? Croyez-vous que vous avez de bonnes habitudes alimentaires ? Rationnez votre réponse.

No se ofrece respuesta por tratarse de un tema de opinión y expresión libre.