

FRANCAIS

Depuis qu'il existe, l'homme caresse un rêve : ne pas vieillir. Il est vrai que le phénomène, irréversible, du vieillissement se manifeste très vite, dès quarante ans. Heureusement il peut être freiné.

Sans la médecine, l'hygiène et la diététique, il en serait comme au Moyen Age, époque pendant laquelle les hommes pouvaient espérer vivre au plus 35 ou 40 ans. Seuls quelques privilégiés parvenaient à un âge avancé, grâce à une hérédité exceptionnelle.

Un vieillissement prématuré est le plus souvent le fait de la maladie et d'une mauvaise hygiène.

Boire trop, manger trop, fumer trop, abuser de l'exposition du soleil, vivre « à cent à l'heure », pour avoir, à 40 ans, envie de tout ou de rien, voilà bien le sabotage qui fait vieillir trop vite les cellules.

Dans cette course, la femme n'est pas plus gâtée que l'homme.

Il faut savoir que dès l'âge de 40 ans, les cellules de notre corps ont tendance à perdre leur eau, leurs oligo-éléments, leurs vitamines, mais que l'oxygène de l'air respiré participe à leur renouvellement. Il résulte de cela qu'il est possible, à condition de n'être pas atteint de maladie grave, de retarder le vieillissement par une hygiène de vie qui servirait de traitement préventif facile à suivre. On pourrait le résumer ainsi :

1. Consommer des aliments riches en vitamines A qui prolongent la jeunesse de la peau et en vitamine E pour lutter contre le vieillissement des artères.
- 2 . Boire beaucoup d'eau.
3. Eviter de trop s'exposer au soleil.
- 4 . Améliorer sa capacité respiratoire pour permettre aux poumons d'absorber le maximum d'oxygène.
5. Manger moins, absorber moins de boissons alcoolisées.
6. Eviter les stress.
7. Marcher, jouer, chanter, danser.

D'après un article du journal « La Voix du Nord ».

QUESTIONS

1) Expliquez l'expression « le vieillissement est un phénomène irréversible ». 1 Point

2) Quelle était l'espérance de vie au Moyen Age ? 1 Point

3) Quels sont les domaines dans lesquels les progrès ont permis l'allongement de la vie ? 1 Point

4) Parmi ces trois domaines, lequel concerne l'étude de la qualité de notre alimentation ? 1 Point

5) Citez les trois principales habitudes qui, dans notre consommation journalière, provoquent un vieillissement prématuré. 1 Point

6) Expliquez l'expression : vivre « à cent à l'heure » et donnez quelques exemples auxquels elle pourrait s'appliquer. 2 Points

7) Dans quels cas le terme « SABOTAGE » s'applique-t-il habituellement ? Justifiez son emploi dans ce texte. 2 Points

8) Quel gaz joue un rôle important dans le ralentissement du vieillissement de nos cellules ? 1 Point

9) Quelle est la menace qui pèse sur la qualité de l'air que nous respirons ?
Citez en quelques causes :

2 Points

10) Les recommandations qui terminent cet article de presse pourraient servir de traitement préventif au vieillissement prématuré.

3 Points

Quelle importance leur accordez-vous ? (Rédigez quelques lignes pour exprimer votre opinion).

11) Quel pourrait être le titre de ce texte ?

1 Point

12) Ecrivez les phrases : * Je (*boire*) beaucoup d'eau et je (*manger*) moins

PRESENT : _____ 1 Point

FUTUR : _____ 1 Point

* Nous (*boire*) Beaucoup d'eau et nous (*manger*) moins

PRESENT : _____ 1 Point

FUTUR : _____ 1 Point