

SEGUNDA LENGUA EXTRANJERA: FRANCÉS

➤ Répondre, **en français**, en el pliego en blanco a:

- **Las cinco cuestiones** de uno de los dos textos, A o B, del **ejercicio 1 (máximo 6 puntos)**.
- **Una redacción a elegir** de entre las propuestas, A o B, del **ejercicio 2 (máximo 4 puntos)**.

➤ Agrupaciones de preguntas que sumen más de 10 puntos o que no coincidan con las indicadas conllevarán la **anulación** de la(s) última(s) pregunta(s) seleccionada(s) y/o respondida(s).

Ejercicio 1.

Opción A -Texto A

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...).

Répondez, sans transcrire littéralement les termes du texte, à ces questions. (6 puntos)

- a) Quel est l'avis des nutritionnistes à propos du petit déjeuner idéal? Justifiez leur opinion (1,5)
- b) Comment doit-on se prendre pour préparer un bon petit déjeuner tout au long de l'année? (1,5)
- c) Les produits obtenus à partir des fruits sont-ils tous bons pour une alimentation équilibrée ? (1)
- d) Qu'est-ce que les dernières études scientifiques ont découvert ? (1)
- e) La consommation de pain est liée à l'obésité quand il s'agit de pain blanc ou de pain complet ? Pourquoi ?

Opción B-Texto B

Notre consommation d'eau

L'eau est sans doute la ressource la plus précieuse que nous avons avec l'air. Malheureusement, nous avons tendance à la gaspiller. L'Organisation météorologique mondiale (OMM) alerte : en 2050, plus de cinq milliards de personnes accéderont difficilement à l'eau potable. C'est-à-dire plus de la moitié de la population mondiale. Pourtant, même si l'eau se raréfie, nous continuons à gaspiller cette ressource précieuse.

Dans l'Hexagone, nous consommons directement en moyenne 145 litres d'eau par jour et par habitant, contre 300 aux États-Unis et 10 à 20 litres en Afrique subsaharienne. Et cela sans compter notre consommation indirecte, via l'eau nécessaire à la production de nos produits de consommation courante... Une récente enquête montre qu'en ajoutant cette consommation indirecte, notre consommation totale s'élève à près de 4 000 litres d'eau par jour et par personne. La quantité nécessaire pour produire un seul œuf est par exemple évaluée à 200 litres. Au-delà de l'alimentation, de l'eau "invisible" se cache aussi dans nos objets électroniques. La fabrication de tous les composants d'un ordinateur nécessite par exemple plus de 100 000 litres !

En adoptant certains comportements au quotidien, nous pouvons éviter le gaspillage de "l'or bleu". Nous avons quotidiennement besoin d'eau, même si elle ne doit pas être nécessairement potable. La plupart du temps nous utilisons une eau propre à la consommation pour des activités qui n'en nécessitent pas et qui pourrait être substituée par une eau non traitée. Nous pouvons, par exemple, réutiliser l'eau de lavage de légumes pour arroser les plantes. Nous pourrions ainsi réduire en grande quantité notre consommation d'eau potable et alléger notre facture par la même occasion. De plus, chaque année des millions de litres sont perdus à cause de mauvaises habitudes, notamment dans notre salle de bain. En étant responsable lorsqu'on se brosse les dents, par exemple, on peut, chaque jour, réaliser des économies conséquentes qui soulageront la planète.

D'après *wedemain.fr*, 05/10/2021

Répondez, sans transcrire littéralement les termes du texte, à ces questions. (6 puntos)

- a) La consommation d'eau sera maîtrisée d'ici 2050? Pourquoi ? (1,5)
- b) Quelle est la répartition des différentes utilisations de l'eau par un Français? Dans quelles proportions et pour quel type d'usage ? (1,5)
- c) À quoi est comparé l'eau pour souligner son importance ? (1)
- d) Citez un des comportements présentés dans le texte pour éviter le gaspillage d'eau. (1)
- e) Qu'est-ce que la consommation indirecte d'eau ? (1)

Ejercicio 2.

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

Opción a) Le petit déjeuner est-il optionnel ou essentiel pour vous ? Quelles sont vos habitudes alimentaires le matin ? Raisonnez votre réponse.

Opción b) Quelle est votre consommation d'eau ? Pour quels usages ? Croyez-vous que vous faites une utilisation raisonnable de l'eau ? Comment pouvez-vous économiser l'eau au quotidien ?