



## Mode de vie sain en France

Sur le papier, le régime français ne semble pas trop sain. Avec une épine dorsale composée de viandes grasses, de sauces crémeuses, de fromages calorifiques, de pâtisseries et de pain au beurre et, bien sûr, de beaucoup de vin, il pourrait sembler que se tourner vers les Français pour obtenir des conseils nutritionnels soit contre-productif. Les Français mangent également moins d'aliments transformés et préparent plus de repas à la maison; plutôt que d'acheter des sandwichs emballés, où vous ne pouvez pas contrôler la quantité de sel, de graisse ou de sucre entrant, les Français préfèrent acheter leurs propres ingrédients (généralement la plus haute qualité qu'ils peuvent se permettre) et préparer eux-mêmes leur nourriture.

En France, l'obésité concerne 17% des adultes et, chez les enfants, 16% des garçons et 18% des filles : des chiffres à peu près stables depuis une dizaine d'années. L'obésité concerne aujourd'hui la quasi-totalité de la planète, dont de nombreux pays émergents. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 39% des adultes dans le monde sont en surpoids et 13% sont obèses. Le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975. Les complications associées, en particulier le diabète de type 2, les maladies cardiaques et les cancers entraînent le décès d'au moins 2,8 millions personnes chaque année. Ainsi, le surpoids et l'obésité sont reconnus comme la cinquième cause de mortalité.

Nombreux sont ceux qui sous-estiment l'importance d'une bonne alimentation. En effet, un régime nutritionnel pertinent aide à améliorer votre niveau d'énergie corporelle et votre santé mentale. En ce sens, manger régulièrement une variété de fruits et de légumes contribue au maintien d'un bon état de santé. Bien qu'ils soient tentants, en essayant de limiter les aliments gras et sucrés, votre corps et votre esprit vous en seront reconnaissants à long terme. En étant occupé dans votre travail, vous pouvez également négliger des pauses ou manquer des repas. Faisant ainsi, cela affecte votre capacité à vous concentrer et vous pourriez avoir mal à la tête et vous sentir léthargique. Alors, essayez de prendre le temps de manger et assurez-vous d'avoir des repas nutritifs pour restaurer votre niveau d'énergie.

En effet, dormir suffisamment améliore votre santé globale et protège votre bien-être mental. Des études ont montré que bien dormir vous rend plus heureux, tout en améliorant vos capacités intellectuelles et maintenant votre équilibre au cours de la journée qui suit. Votre qualité de sommeil est souvent affectée par un changement des habitudes. Essayez de garder un niveau de sommeil suffisant pour votre bien-être en profitant des 7 à 9 heures recommandées par nuit.

Jean François, directeur de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) dit "ici en France en général, nous avons une population extrêmement saine. Les Français vivent plus longtemps que la plupart de leurs homologues européens grâce à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière". Les Français sont plus susceptibles d'inclure la marche dans leurs activités quotidiennes plutôt que de conduire ou de prendre les transports en commun.

Questions

1. Why does the French diet not seem healthy? (4)
2. In your own words as much as possible, what is said about the French diet/eating habits? (3)
3. State what the three figures at the start of paragraph 2 refer to and what each percentage corresponds to (3)
4. What does the OMS (WHO) say? (2)
5. Why is the figure 2.8 million mentioned? (1)
6. Describe the importance of good nutrition and how to achieve it? (2)
7. What does Jean François say? (3)
8. Translated the underlined section "En effet, dormir suffisamment ... 7 à 9 heures recommandées par nuit" into **English** (10)

Total: 28 marks

**The Answer Scheme is on the following page.**

Answer Scheme

<u>Question</u>	<u>Answer</u>	<u>Mark</u>
1	Its made up of fatty meats // creamy sauces // calorific cheeses // pastries // buttered bread	4
2	They eat less processed foods and prepare more meals at home // rather than buying packaged sandwiches, where you can't control the amount of salt, fat, or sugar coming in // the French prefer to buy their own ingredients (usually the highest quality they can afford)	3
3	They refer to obesity statistics in France Obesity affects 17% of adults // 16% of boys // 18% of girls:	3
4	39% of adults worldwide are overweight and 13% are obese // The number of obesity cases has almost tripled since 1975.	2
5	It refers to the number of people killed as a result of type 2 diabetes, heart disease and cancer each year	1
6	It improves your body energy level and your mental health // eating a variety of fruits and vegetables on a regular basis helps to maintain good health.	2
7	Generally in France we have an extremely healthy population // the French live longer than our European counterparts // as a result of a balanced diet and regular exercise	3
8	Indeed, getting enough sleep improves your overall health and protects your mental well-being. Studies have shown that sleeping well makes you happier, while improving your intellectual abilities and maintaining your balance for next day. Your quality of sleep is often affected by a change in habits. Try to maintain a sufficient level of sleep for your well-being by taking advantage of the recommended 7 to 9 hours per night.	10
	<b>Total</b>	<b>28</b>

Higher French Reading Exercise 20

This was produced by Language Learning Scotland Ltd. ©languagelearningscotland.