DOCUMENT 1

On dénombre plus de 200 variétés de pains et de pâtisseries dans notre pays. Si le pain fait partie des traditions françaises, sa consommation a chuté de 50 %. Autrefois considéré comme un aliment de base, il ne joue plus aujourd'hui qu'un rôle de figurant sur nos tables. Si sa consommation a diminué, c'est à cause de certaines idées reçues à son sujet comme la prise de poids ! Or, on ne le répétera jamais assez, le pain n'est pas responsable du surpoids, c'est du côté des accompagnements qu'il faut réduire les quantités.

En plus d'être peu calorique, le pain a beaucoup de qualités nutritionnelles :

- Il est riche en glucides complexes qui apportent de l'énergie indispensable pour notre cerveau et nos muscles.
- Il contient des fibres qui favorisent la digestion et régulent le transit intestinal.
- Il constitue une alternative au grignotage.
- C'est un produit sain et de qualité qui permet d'accompagner tous les mets sur nos tables.

Directsoir, 16/10/2006.

L'objectif de ce texte est :

A. présenter une proposition. ☐
B. apporter un commentaire. ☐
C. lancer un produit. ☐
D. fournir une explication. ☐

Selon ce texte :

A. le pain fait grossir. ☐
B. il existe plus de 200 qualités de pain. ☐
C. la consommation du pain augmente. ☐
D. le pain a beaucoup de qualités. ☐

DOCUMENT 2

Conseil de quartier

Amiral-Mouchez
Butte-aux-Cailles

Le conseil de quartier est un organe consultatif qui permet aux habitants de s'impliquer, avec les élus municipaux, dans le développement de leur quartier.

Voilà la démocratie locale ! Dans les conseils de quartier sont nourries discussions, réflexions, concertation. Paris compte 121 conseils de quartier dont 8 dans le 13e. [...]

Le conseil de quartier formule des propositions pour le Plan local d'urbanisme (PLU) et pour le Plan de déplacements de Paris (PDP). Par exemple, l'action du conseil de quartier a été déterminante dans le maintien du parcours actuel de la ligne de bus 21. De même, en collaboration avec des conseils de quartier voisins, notre conseil a pris part à la conception du trajet et à la localisation des arrêts de la Traverse Bièvre-Montsouris. Il participe à la concertation concernant la ZAC Rungis.

Prochaine réunion en séance plénière : le 16 mai, à 19 h 30, à l'École élémentaire, 16 rue Wurtz.

Le conseil de quartier est :

A. un organisme qui prend des décisions pour le quartier. ☐
B. un organisme qui s'occupe des règlements d'argent du quartier. ☐
C. un organisme qui contrôle le quartier. ☐
D. un organisme qui favorise le développement du quartier. ☐

Ce texte, à qui s'adresse-t-il ?

A. Aux habitants de la ville de Paris. ☐
B. Aux habitants de l'Île-de-France. ☐
C. Aux habitants d'un arrondissement de Paris. ☐
D. Aux habitants de la banlieue parisienne. ☐

DOCUMENT 3

Préparons ensemble votre retraite

Nous vous avons préparé une retraite au chaud...
Pour en savoir plus, venez vite faire le point avec votre Conseiller Financier !

Chère Madame, cher Monsieur,

Savoir à l'avance de combien vous disposerez le jour de votre départ en retraite vous fait froid dans le dos ?

Ayez l'esprit tranquille : nous sommes là pour vous aider à vous préparer une retraite bien au chaud !

Voici donc ce que nous vous proposons aujourd'hui :

1/ Effectuons ensemble votre diagnostic retraite personnalisé.
Nous disposons de tous les moyens nécessaires pour estimer, dès maintenant, le montant de votre future pension. Nous pouvons ainsi envisager la préparation de votre retraite sur des bases concrètes.

2/ Étudions ensemble comment améliorer vos revenus.
En fonction de vos possibilités et de votre âge, nous pourrons estimer avec précision le revenu supplémentaire que vous pourrez toucher le moment venu. Et surtout vous conseiller sur le meilleur moyen d'atteindre cet objectif.

Nous avons mis au point une gamme de produits pour y répondre efficacement.
Les principaux points forts se résument en quelques mots-clés: simplicité, originalité, souplesse, sécurité et transparence. Une réponse pratique à l'ensemble de vos questions avec une rente et une déduction d'impôts en plus... Avec notre gamme de produits, nous vous avons préparé une retraite complémentaire sur-mesure, avec la liberté de pouvoir en disposer comme vous l'entendez.

Je vous expliquerai tout ceci très clairement lorsque nous nous rencontrerons. Pour cela, renvoyez vite votre demande de rendez-vous dans l'enveloppe ci-jointe sans l'affranchir, pour que très rapidement, je puisse vous guider dans la préparation de votre retraite.

Cordialement.
Votre conseiller financier

Ce texte est :

A. une lettre circulaire. ☐
B. une note d'information. ☐
C. une lettre de réclamation. ☐
D. une note de service. ☐

Son objectif est de/d' :

A. informer. ☐
B. réclamer. ☐
C. protester. ☐
D. relancer. ☐

DOCUMENT 4

ILS NE DEVRAIENT PLUS ÊTRE REMBOURSÉS

145 médicaments sur la sellette

SÉCURITÉ SOCIALE. Notre journal publie aujourd'hui, en exclusivité, la liste des 145 médicaments qui pourraient bientôt ne plus être remboursés. C'est la troisième vague de réévaluation que doit dévoiler cette semaine la Haute Autorité de santé. Objectif : écarter les remèdes jugés inefficaces et surtout faire des économies. En dernier lieu, ce sera au ministre Xavier Bertrand de trancher.

Aujourd'hui, 16/10/2006.

Le titre de ce journal parle de l'/du :

A. efficacité de certains médicaments. ☐
B. lancement de certains médicaments. ☐
C. remboursement de certains médicaments. ☐
D. inutilité de certains médicaments. ☐

Quel est le sens du verbe « trancher » dans ce texte ?

A. Découper. ☐
B. Partager. ☐
C. Raccourcir. ☐
D. Décider. ☐

DOCUMENT 5

LES COURSES À FAIRE

Pour 6 pers. → prépa 20 min → cuisson 30 min → attente 30 min

Tartelettes aux poires

Pour la pâte sucrée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre ramolli
- 100 g de sucre glace
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Pour la garniture

- 5 poires williams (3 jaunes et 2 rouges)
- 30 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 6 cuil. à soupe de gelée de pomme
- 3 graines de cardamome

1 Pour la pâte, réunissez tous les ingrédients dans le bol du robot-mixeur. Mixez puis ramassez la pâte en boule. Réservez 30 min au frais.

2 Préchauffez le four sur th. 6/7 (200 °C). Étalez la pâte sur le plan de travail. Enroulez-la autour du rouleau sans serrer puis déroulez au-dessus de 6 moules à tartelettes posés côte à côte. Foncez la pâte dans chaque moule en pressant les bords avec le doigt puis donnez un coup de rouleau pour couper net l'excédent de pâte. Piquez les fonds à la fourchette. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson surmontée de légumes secs. Faites précuire 10 min au four.

3 Rincez et essuyez les poires. Sans les peler, coupez-les en quartiers. Éliminez le cœur. Coupez les williams jaunes en fines tranches, les rouges en dés. Disposez-les dans le fond des tartelettes. Parsemez de beurre en parcelles et de sucre en poudre. Faites cuire 20 min au four.

4 Chauffez la gelée de pomme avec les graines de cardamome écrasées. Couvrez et laissez tiédir pour qu'elles infusent. Servez les tartelettes tièdes ou froides, nappées de cette gelée.

Ce texte est :

A. une publicité. ☐
B. une recette. ☐
C. un programme. ☐
D. une liste de courses à faire. ☐

Il faut dans l'ordre :

A. préparer la pâte, la précuire, couper les poires en quartiers, chauffer la gelée. ☐
B. préparer la pâte, la précuire, chauffer la gelée, peler les poires. ☐
C. étaler la pâte, laver les poires, donner un coup de rouleau à la pâte, laisser tiédir la gelée. ☐
D. étaler la pâte, laver les poires, servir les tartelettes, laisser tiédir la gelée. ☐

DOCUMENT 6

opodo

C'est aussi vous qui voyagez
BP 80001
33028 BORDEAUX CEDEX

Billet(s) n° : 000004329663749/1

Cher/Chère Client (e),

Merci d'avoir choisi Opodo.

Veuillez trouver ci-joint vos documents de voyage. Nous vous invitons à en prendre soigneusement connaissance.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

Si vous avez réservé d'autres produits sur Opodo, vous avez reçu un e-mail de confirmation. Imprimez-le et emportez-le pendant votre voyage avec les documents ci-joints.

Nous vous souhaitons un agréable voyage.

À très bientôt sur notre site.

L'équipe Opodo

Vous avez désormais vos billets d'avion. Avez-vous besoin d'un hébergement, d'une voiture ou d'une autre prestation touristique ? Consultez nos meilleures offres sur le site !

- Plus de 45 000 hôtels de 2 à 5 étoiles
- Assurance pour partir tranquille
- 7 000 points de location de voiture
- Locations de vacances en France & en Europe
- Séjours dans plus de 200 destinations
- Week-ends « Vol + hôtels » sur mesure

www.opodo.fr - e-mail : mail@opodo.fr
Tél : 0892 23 06 82 (0,34 EUR TTC/min) - Fax : 0892 23 06 83
L-V : 8 h à 23 h / S-D : 8 h à 18 heures
Pour nous contacter depuis l'étranger lors de votre voyage, merci decomposer le 00 33 1 73 89 00 (coût d'un appel international)

Siège social : 5 Chancery Lane, Clifford's Inn, London EC4A 1BU Com - Licence de Libre Prestation de Service N° L.P.S. 02

Ce texte est :

A. une lettre circulaire. ☐
B. une publicité. ☐
C. une lettre de réclamation. ☐
D. une lettre d'accompagnement. ☐

Le document de voyage comprend :

A. le billet d'avion. ☐
B. la prestation touristique complète. ☐
C. l'hébergement et le billet d'avion. ☐
D. l'hébergement, le billet d'avion et la location de la voiture. ☐

DOCUMENT 7

Infos**diet**

Zoom sur un plateau de fromages

Très énergétique,
le roquefort

Ce fromage de brebis est le plus riche du plateau en lipides (13 g*), il est donc calorique (148 kcal). En revanche, il contient beaucoup de calcium (240 mg), ce qui le rend précieux pour les os, et 7,5 g de protéines. Avec 400 mg de sodium, c'est l'un des plus salés. Alors, consommez-le avec modération en cas d'hypertension.

À savoir : avec une telle teneur en lipides, le roquefort est difficile à digérer. On n'ajoute pas de beurre !

Léger,
le chèvre frais

Très riche en eau, 85 %, et pauvre en lipides (2,40 g*), il est l'atout minceur du plateau et n'aligne que 31 kcal. Il renferme 1,8 g de protéines et 43 mg de calcium.

À savoir : le chèvre renferme moins de calcium que le fromage de brebis. En plat unique, dégustez-le sec (plus calorique), et en fin de repas, préférez-le frais. Plus le chèvre est frais, moins il est gras.

Digeste,
le reblochon

Avec ses 10 g* de lipides, cette pâte molle au lait de vache cru est moins grasse que l'emmental ou le roquefort. Moyennement riche en calcium (256 mg), il additionne seulement 124 kcal et contient 7,5 g de protéines.

À savoir : c'est le fromage à pâte crue pressée le plus riche en eau : plus de 50 %.

Peu calorique,
le camembert

Ce fromage au lait de vache ne compte que 106 calories* (50 de moins que l'emmental), et renferme 160 mg de calcium et 8 g de protéines.

À savoir : selon sa préparation et sa qualité, ses valeurs nutritionnelles varient. Lisez bien l'étiquette.

Équilibre,
le gouda

Cette pâte dure hollandaise fournit une quantité appréciable de calcium, 250 mg*. À son avantage, il a une teneur moyenne en lipides (10,8 g) et en calories (134 kcal) et contient une bonne dose de protéines (9 g).

À savoir : digeste et énergétique il est idéal pour le petit-déjeuner. Avec ou sans cumin, ses valeurs nutritionnelles sont les mêmes.

Des protéines en vrac,
l'emmenthal

Avec 11,5 g*, cette pâte ferme au lait de vache est la plus riche en protéines. Côté calcium, seul le parmesan le devance (540 mg contre 480 mg pour l'emmental, soit 10 fois plus que le fromage blanc !) 152 kcal pour 40 g…

À savoir : vu sa richesse en lipides (11,5 g), mieux vaut l'oublier totalement lors d'un régime minceur…

Femme actuelle, n° 1152, Céline Debayle, 23-29 oct. 2006.

L'objectif du texte ci-dessus est de/d' :

A. informer. ☐
B. conseiller. ☐
C. vendre. ☐
D. alerter. ☐

Quels fromages sont classés comme « pâtes dures » ?

A. Le roquefort et le gouda. ☐
B. Le camembert et le reblochon. ☐
C. Le chèvre frais et le gouda. ☐
D. Le gouda et l'emmenthal. ☐

Comment comprenez-vous le terme « zoom » du titre ?

A. S'intéresser de près. ☐
B. Mener une réflexion. ☐
C. Se rapprocher. ☐
D. S'éloigner. ☐

DOCUMENT 8

Précarité

Plus de la moitié des personnes en situation de précarité « renoncent ou retardent le moment de se faire soigner », même lorsqu'elles souffrent de douleurs difficiles à supporter, relève une étude publiée hier par l'Irdes, l'Institut de recherches et de documentation en économie de la santé. Ces données portent sur des chiffres anciens (avant la création de la CMU).

Le Parisien, 11/11/2006.

Résumé du texte :

A. Selon une étude publiée par l'IRDES, la moitié des Parisiens ne se soignent jamais à cause de leur situation précaire. ☐

B. Selon une étude publiée par l'IRDES, la moitié des Français ne se soignent jamais à cause de leur situation précaire. ☐

C. Selon une étude publiée par l'IRDES, en France, la majorité des personnes en situation précaire se soignent uniquement lorsqu'elles souffrent. ☐

D. Selon une étude publiée par l'IRDES, en France, la majorité des personnes en situation précaire se soignent rarement. ☐

DOCUMENT 9

La *carte cadeau* est :

A. un message personnalisé. ☐

B. une carte Visa. ☐

C. un virement bancaire. ☐

D. un visuel personnalisé. ☐

Le montant de la *carte cadeau* est :

A. dans les limites, au choix de celui qui offre. ☐

B. sans aucune limite, au choix de celui qui offre. ☐

C. fixé par la Poste en fonction du bénéficiaire. ☐

D. fixé par la Poste en fonction de celui qui offre. ☐

NOUVEAUTÉ

CARTE CADEAU

LA PLUS JOLIE FAÇON D'OFFRIR DE L'ARGENT

Vous souhaitez faire un cadeau original... offrez une Carte Cadeau de la Banque Postale. C'est une vraie carte Visa internationale avec différents visuels que vous créditez d'un montant compris entre 40 € et 799 €. L'heureux bénéficiaire recevra sa carte avec votre message personnalisé, ou bien, vous lui remettrez en mains propres.

Pour offrir une Carte Cadeau, rendez-vous dès maintenant sur www.labanquepostale.fr ou appelez le 3639.

Également disponible dans plus de 2 000 Bureaux de Poste dès la deuxième quinzaine d'octobre.

DOCUMENT 10

Laetitia Casta, maman pour la deuxième fois, reprend le chemin des studios.

Depuis un peu plus d'un mois, la belle Laetitia Casta goûte pour la seconde fois aux joies de la maternité. Elle a donné naissance fin septembre à un petit Orlando, et a ainsi agrandi sa petite famille déjà composée de Sahteene, sa fillette de cinq ans, née de sa précédente union avec le photographe de mode et vidéaste Stéphane Sednaoui.

Côté cinéma, la comédienne va prochainement jouer au côté de l'acteur italien Stefano Accorsi… qui n'est autre que le père de son fils. Elle sera en effet l'héroïne de *La Jeune Fille et les Loups*, un drame romanesque de Gilles Legrand, le réalisateur de *Malabar Princess*. Durant la Première Guerre mondiale, Angèle, une jeune femme qui se passionne pour les loups, désire devenir la première femme vétérinaire. Le casting comptera également Jean-Paul Rouvre, et le tournage débutera en mars 2007.

En attendant, Laetitia Casta termine l'année en beauté puisqu'elle sera à l'affiche de la comédie de Pascal Thomas *Le Grand Appartement* (sortie le 27 décembre) avec Mathieu Amalric et Pierre Arditi. Depuis ses débuts dans le mannequinat, alors qu'elle n'avait que 15 ans, la petite Corse a bien grandi…

Directsoir, 8/11/2006.

Selon le texte ci-dessus Laetitia Casta :

A. a eu son fils Orlando en septembre 2006. ☐
B. a eu son fils Orlando il y a 5 ans. ☐
C. va avoir son second enfant en mars prochain. ☐
D. va accoucher le 27 décembre. ☐

Laetitia Casta va prochainement :

A. débuter comme mannequin. ☐
B. être la réalisatrice du film *Malabar Princess*. ☐
C. être l'héroïne d'un film. ☐
D. faire la mise en scène d'une comédie. ☐

Laetitia Casta vient de/d' :

A. tourner un film. ☐
B. débuter comme mannequin. ☐
C. être la réalisatrice du film *Malabar Princess*. ☐
D. être maman pour la seconde fois. ☐