

COMPRÉHENSION ÉCRITE

120

Lisez le document et répondez aux questions.

Comment perdre du poids ?

Vous souhaitez perdre un peu de poids et ne savez pas vraiment comment faire ? Voici quelques conseils pour vous aider...

Vous pouvez réussir à perdre quelques kilos à deux conditions : changer vos habitudes alimentaires et augmenter votre activité physique. Si vous ne faisiez aucun exercice physique avant, il ne s'agit pas de faire quatre heures de sport par jour, mais une promenade tous les jours et un peu de natation chaque semaine est un bon début. Pour votre alimentation, il est essentiel de respecter quelques règles. D'abord, il faut réduire la quantité de nourriture que vous mangez et limiter les matières grasses et le sucre. Gardez les trois repas et faites un petit-déjeuner copieux mais sans croissant et un dîner léger. Pour le déjeuner, choisissez des viandes pas trop caloriques comme le poulet. N'hésitez pas à prendre du poisson. Ensuite, je vous conseille de continuer à manger des féculents à chaque repas : des pâtes, du riz ou du pain sinon vous aurez encore faim après le repas. Enfin, mangez des légumes à volonté et sous toutes les formes : crus, cuits, en soupe mais évitez de manger plus de deux fruits par jour parce qu'ils sont trop sucrés. Dernier conseil, soyez patient, on ne perd pas du poids en une semaine...



Dr B. Simaud,
mis à jour le 22 juillet 2016

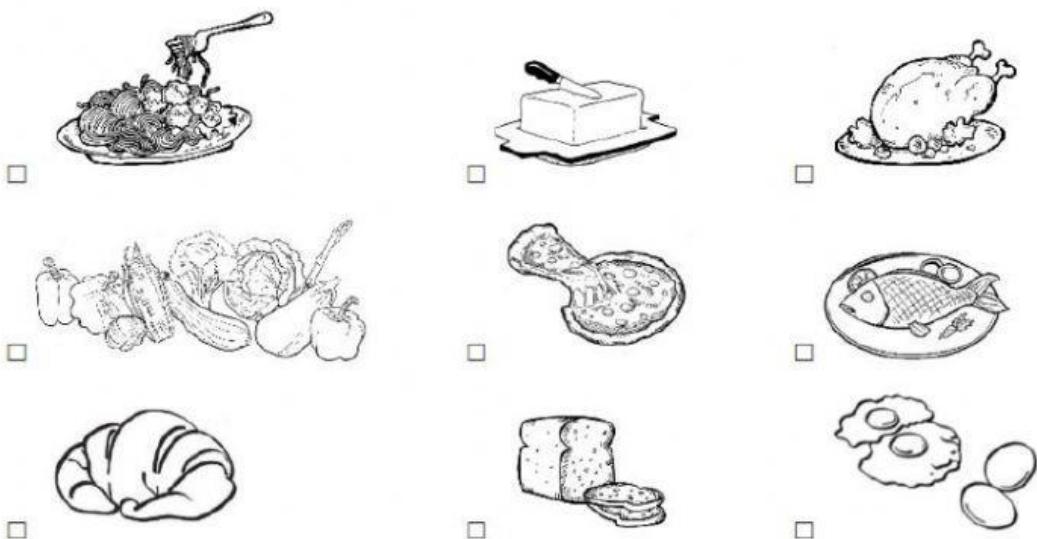
1. À qui s'adresse ce document ? 2pts
 2. Qui a écrit ce document ? 2pts
 3. Quelle est la source ? 1pt

4. Dites si les informations sont- elles vraies ou fausses. Justifiez votre réponse avec une phrase du document.

| | | |
|---|-------|------|
| a) Il est indispensable de faire beaucoup de sport. Justification : | VRAIE | FAUX |
| | 2pts | |

| | | |
|---|------|--|
| b) On conseille de faire attention à la quantité d'huile et de beurre que l'on mange. Justification : | 2pts | |
| c) On ne doit pas manger beaucoup le matin. Justification : | 2pts | |
| d) On peut manger autant de fruits que l'on veut. Justification : | 2pts | |
| e) Il faut du temps pour maigrir. Justification : | 2pts | |

5. Quels aliments nous conseille-t-on de manger ? 5pts.



I. Vous venez de recevoir ce faire-part naissance. Répondez aux questions suivantes.

/10



1. Qui a écrit la carte ? 2pts

2. C'est ... 1pts

un message une invitation on ne sait pas

3. Quelle est le message ? 1pts

Accepter une invitation Féliciter Inviter

4. Qu'est-ce qu'il faut apporter ? 2pts



Image a



Image b



Image c

5. La date mentionnée correspond à quelle époque de l'année 2 pts

l'hiver le printemps l'automne l'été

6. Quelle taille a le bébé ? 2pts



SE DIRONT OUI LE VENDREDI 14 AOÛT 2016.

ILS VOUS PRIENT D'ASSISTER
OU DE VOUS UNIR PAR LA PRIÈRE
À LA MESSE DE MARIAGE QUI SERA CÉLÉBRÉE
PAR LE PÈRE JEAN BRUHETOT À 16 HEURES
EN L'ÉGLISE SAINT-MARTIN-ET-SAINT-MAGNE
DE NANGIS.

A L'ISSUE DE LA CÉRÉMONIE RELIGIEUSE, ILS SONT
HEUREUX DE VOUS ACCUEILLIR
AU MANOIR DE LA GRANDE COMMUNE
ROUTE DE FONTAINEBLEAU, 77820 LES ECRENNES

RÉPONSE SOUHAITÉE AVANT LE 15 JUILLET

ALICEETMATTHIEU@WEDDING.COM
ALICE BARATON ET MATTHIEU LEMONTUEL
197 BOULEVARD VOLTAIRE 75011 PARIS

- II. **Vous venez de recevoir ce faire-part de mariage de votre ami(e) français(e). Vous répondez à vos amis pour les féliciter. Vous leur parlez du cadeau que vous ferez. Vous leur annoncez votre visite. 60 à 80 mots**

| | |
|---|-----|
| Respect de la consigne | / 1 |
| Capacité à informer/ décrire | / 3 |
| Lexique/ orthographe lexicale | / 2 |
| Morphosyntaxe/ orthographe grammaticale | / 3 |

PRODUCTION ÉCRITE

Que mange-t-on dans votre pays ? À quelle heure ? Et avec qui ? Présentez les habitudes alimentaires de votre pays. *Utilisez le lexique des aliments, la quantité imprécise (articles partitifs : du, de la, de l, des et adverbes de quantité : peu de, assez de, beaucoup de et trop de) et précise (un, deux, trois... , un litre de, un kilo de...etc). 50 à 60 mots.

| | |
|---|-----|
| Respect de la consigne | / 1 |
| Capacité à informer/ décrire | / 3 |
| Lexique/ orthographe lexicale | / 2 |
| Morphosyntaxe/ orthographe grammaticale | / 3 |
| Cohérence/ Cohésion | / 1 |