**Situation d’aide à l’évaluation**

 Formation générale des adultes

**FRA-2101**

**Le junk food, pire que vous ne le pensiez!**

 Cahier de l’adulte

 Questionnaire

 **Version ST**

|  |  |
| --- | --- |
| Nom de l’adulte |  |
| Date |  |
| Nom de l’enseignant |  |

 Septembre 2020



**Texte**

**Le junk food, c’est comme la cigarette: le danger croît avec l’usage.**

Le junk food nous tue à petit feu! La multiplication de restaurants rapides est en effet, partiellement responsable d’un problème de société bien visible, l’obésité. On savait depuis longtemps que manger trop de junk food est néfaste pour la santé, mais on imagine mal jusqu’à quel point ce type de nourriture perturbe notre système.

Le hamburger, le hot-dog, la pizza, le poulet frit et la frite, rois des restos-minute, sont toujours trop gras et trop salés pour notre santé. Le problème, c’est aussi ce qu’on n’y trouve pas. Cette nourriture presque exclusivement composée d’aliments peu nutritifs finit par entraîner des carences importantes en vitamines et en oligoéléments. Quand le seul légume du repas est une patate… frite, pas la peine de chercher de la vitamine C ou du zinc dans votre assiette. **Cette alimentation est également pauvre en fibres**. La laitue iceberg, qui est offerte dans les menus dits santé, en contient très peu comparativement à ses consœurs. Et le pain est aussi nutritif « que du carton », souligne la diététiste Josée Nadeau ! **Belle façon d’abrutir une société !**

………..

Mais le plus paradoxal avec le junk food, c’est qu’il entraîne des carences en… gras ! Pas en gras saturés, celui auquel les diététistes et les cardiologues font la guerre, mais en acides gras essentiels, les fameux oméga 3. Il faut savoir que le corps humain est incapable de fabriquer ces molécules. **Or, elles sont essentielles à plusieurs processus dans l’organisme, notamment aux processus hormonaux**. Une fois le repas de junk foodprestement avalé, notre corps nous fait souvent savoir immédiatement qu’on le maltraite. Parce qu’on ne mastique pas suffisamment – un hamburger est habituellement avalé en deux minutes ! – la nourriture arrive dans l’estomac en plus gros morceaux, ce qui exige plus d’effort de la part du système digestif pour en venir à bout.

On retarde aussi la digestion des sucres qui commence dans la bouche quand on prend le temps d’imprégner la nourriture de l’amylase, une enzyme présente dans la salive. L’absorption du gras par l’organisme se fait à la fin du processus de digestion, dans le duodénum, quand les autres nutriments ont été absorbés dans l’estomac. Le gras dans lequel baigne le contenu de notre estomac retarde malheureusement le processus.

Ce gras forme carrément un film qui réduit la vitesse d’absorption des nutriments. Toute l’énergie du corps est sollicitée pour régler ce problème, ce qui en laisse peu pour faire autre chose.

Le junk foodpeut causer pratiquement tous les troubles digestifs, de l’entrée du système à sa sortie, que ce soit une mauvaise absorption des nutriments, de la constipation, des flatulences, des brûlures ou des ulcères d’estomac. Le junk food est pauvre en fibres. Le manque de fibres peut également être à l’origine du cancer du côlon.

Cette nourriture contribue aussi à amoindrir l’efficacité des intestins. C’est une nourriture

« morte», explique Josée Nadeau, une nourriture tellement cuite et transformée qu’elle ne contient plus d’enzymes ni de bactéries, comme en contiennent les yogourts et les fromages, et comme en contenaient le miel et le lait avant d’être pasteurisés. À la longue, c’est notre flore intestinale qui en souffre. …..

Contrairement aux glucides complexes contenus dans des pâtes ou du pain fait de céréales entières, les glucides simples du junk food font augmenter le taux de sucre dans le sang de façon vertigineuse. L’organisme produit alors de l’insuline à pleine vapeur pour que ce sucre soit absorbé et que le taux redevienne normal. Mais, dans bien des cas, le taux redescend trop, ce qui nous laisse sans énergie. Pensez-y la prochaine fois que vous boirez une boisson gazeuse: elle contient huit cuillérées de sucre.

Et l’obésité dans tout cela? Si on ne peut tenir le junk food seul responsable du surplus de poids, on ne peut nier sa mauvaise influence. Les Nord- Américains élargissent surtout à cause de leur sédentarité, tous les nutritionnistes vous le diront. La preuve, on mange moins que nos ancêtres, mais on continue à grossir ! Cependant, un fait demeure: le tour de taille des habitants de la planète élargit à mesure que le junk food gagne en popularité et qu’on néglige les cuisines locales, beaucoup mieux adaptées à certains genres de vie. Les Français, par exemple, longtemps réputés pour leur minceur, connaissent maintenant de plus en plus de problèmes de poids. À un point tel que des écoles spécialisées accueillent de jeunes obèses en cure fermée pour leur apprendre les bonnes habitudes alimentaires.

….

Texte adapté de Catherine Dubé, «Le junk food, pire que vous ne le pensiez !», *Québec Science*, vol. 38, no 3, novembre 1999, p. 14-18. \*Modifié aussi par le CSS de Sorel-Tracy.

**Questionnaire**

1.Quel est précisément le sujet que vous venez de lire ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.a) Quelle est l’opinion de l’auteure à ce sujet ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 b) Relevez un argument pour appuyer son opinion.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Dites si les extraits suivants sont des faits ou des opinions.

Cet aliment est également pauvre en fibres. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Or, elles sont essentielles à plusieurs processus dans l’organisme, notamment aux processus hormonaux. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Belle façon d’abrutir une société ! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Lorsqu’on mange de la malbouffe, on mange trop vite et on ne mastique pas assez. Quelles en sont les conséquences ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.À votre avis, le titre du texte est-il bien choisi? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur les informations contenues dans le texte.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.L’information contenue dans le texte provient-elle d’une source crédible? Justifiez votre réponse.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_