



**PRUEBA COMÚN**

**Francés**

**La santé par les jus**

Les jus de fruits et de légumes contiennent des quantités infinies d'éléments nutritifs qui nous donnent de l'énergie, la beauté et une santé merveilleuse. De plus, les jus aident les aliments à digérer plus facilement.

Boire du jus ou manger les fruits ou les légumes crus et entiers, qu'est-ce qui est meilleur? La réponse est que dans chaque cas, l'effet est différent. Manger des fruits et des légumes nous donne, en plus des vitamines habituelles, une bonne source de fibres essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Mais en buvant du jus, surtout lorsqu'on est très fatigué ou le matin, au petit déjeuner, on reçoit en peu de temps (30 minutes environ) les éléments nutritifs qu'il faut pour nous mettre de bonne humeur et nous revigorer. Par contre, lorsqu'on les mange, le processus est plus long, il est de plusieurs heures. L'effet n'est ainsi pas immédiat. Il est donc fortement recommandé aux personnes âgées et à ceux qui dépensent beaucoup d'énergie au travail d'essayer de boire souvent du jus fraîchement pressé.

On dit que boire du jus de carotte permet d'assimiler plus de bêta carotène, un agent efficace dans la prévention contre le cancer, la lutte contre le rhume et la grippe en hiver et les maladies de la peau. Selon certaines croyances, l'ananas favorise la digestion, la pomme et l'orange constituent des sources importantes de vitamines alors que les légumes verts aident à combattre l'anémie. On peut faire des jus à l'aide d'une centrifugeuse et les combinaisons sont illimitées. Les ingrédients les plus ordinaires peuvent parfois donner des résultats merveilleux.

**I. Choisissez la bonne réponse :**

1. Quelle est la qualité énergétique des jus de fruits et de légumes crus ?

a- Les jus procurent autant d'énergie que les fruits et les légumes crus.

b- Les jus donnent moins d'énergie que les fruits ou les légumes entiers.

c- Les jus donnent de l'énergie plus rapidement que les fruits ou les légumes entiers.

2. Comment les jus aident-ils l'organisme ?

a- Les jus aident à digérer et à prévenir des maladies.

b- Les jus aident l'organisme à produire de l'énergie.

c- Les jus sont néfastes pour les gens atteints du cancer ou des maladies de la peau.

3. Le jus de carotte est efficace:

a- dans la prévention contre les maladies de la peau.

b- dans la prévention contre les allergies.

c- dans la lutte contre le rhume et la grippe.

4. On peut faire des jus:

a- avec toutes sortes de fruits et de légumes.

b- en combinant différents fruits et légumes.

c- seulement les fruits et légumes cités dans le texte.

5. L'ananas:

a- aide à avoir une bonne santé et donne de l'énergie.

b- aide à digérer mieux.

c- n'est pas un fruit.

**II. Quelle est votre opinion sur la consommation de fruits et légumes pour améliorer notre santé ? (Répondez environ 50 mots).**

**III. Transformez les phrases suivantes :**

- Mettez au singulier : *Les ingrédients les plus ordinaires peuvent parfois donner des résultats merveilleux.*

- Mettez au pluriel : *L'effet n'est ainsi pas immédiat*

- Mettez au futur simple : *On peut faire des jus à l'aide d'une centrifugeuse et les combinaisons sont illimitées.*

- Mettez au passé composé : *La pomme et l'orange constituent des sources importantes de vitamines alors que les légumes verts aident à combattre l'anémie.*

- Mettez à l'imparfait de l'indicatif : *Les jus de fruits et de légumes contiennent des quantités infinies d'éléments nutritifs qui nous donnent de l'énergie, la beauté et une santé merveilleuse.*