

# Le modèle alimentaire français protège de l'obésité

Par L'EXPRESS.fr avec AFP, publié le 20/09/2010 à 14:30

## La régularité et la convivialité des repas empêchent, selon le Crédoc, l'explosion de l'obésité en France.



L'amour de la bonne chère nous protège de l'obésité. Trois repas par jour, variés, pris à heures régulières et partagés souvent en famille: ce modèle alimentaire, typiquement français "contribue à limiter le risque d'obésité" indique le Crédoc ce lundi. Ce modèle s'oppose notamment à celui en cours aux Etats-Unis, note le centre de recherches pour l'étude et

l'observation des conditions de vie. Un pays **[-A-]** la proportion d'obèses est de 26,9% **[-B-]** 14,5% en France.

L'institut estime que "donner davantage d'importance au modèle alimentaire et à la tradition culinaire serait un moyen de se préserver de l'obésité". Une des caractéristiques du modèle alimentaire français: "la concentration des apports énergétiques lors des repas" (90,2%), rappelle le Crédoc, **[-C-]** souligne que son anti-modèle est l'américain, où 21,6% des calories sont absorbées **[-D-]** des repas.

### La convivialité à la française

En France, les prises alimentaires se concentrent sur trois principaux repas qui comportent plusieurs plats, et sont pris à des heures relativement communes à tous. Le temps du repas apparaît comme "nécessaire à la vie en société", alors qu'aux Etats-Unis, "se nourrir est considéré comme un acte technique".

Ce sens donné à l'acte alimentaire pourrait expliquer en partie que la part des personnes obèses est plus faible en France. Bien que d'autres facteurs (génétique, activité physique...) entrent en ligne de compte, estime le Crédoc.

Autre caractéristique du modèle français: la convivialité. C'est "le principal sens que les Français donnent aux repas". Une caractéristique qui favorise la régularité des prises alimentaires, dans des horaires resserrés, et "réduit le risque de comportement compulsif". 15% des repas sont festifs, note enfin l'institut de recherche.

Ce modèle alimentaire français est stable, avance le Crédoc. Même si l'étude montre que les plus jeunes sont davantage tournés vers des produits transformés et préparés, alors que les plus âgés consomment plus de produits bruts.

**Réponds aux questions suivantes.**

1) Dans le **premier paragraphe**, trouve un synonyme de « bonne nourriture ».

.....

2) Comment le journaliste définit-il le modèle alimentaire français dans le **premier paragraphe** ?

.....

3) À quoi se réfère le pronom 'celui' dans 'celui en cours aux Etats-Unis' (**premier paragraphe**)?

.....

4) A quel moment les français consomment-ils le plus de calories ?

.....

5) Dans les **deux premiers paragraphes**, remplace les éléments **[-A-]** à **[-D-]** par un des mots suivants.

*qui      contre      pour      pendant      que      où      dont      hors*

**[-A-]** → .....

**[-B-]** → .....

**[-C-]** → .....

**[-D-]** → .....

6) En te basant sur les **4 derniers paragraphes**, décide si les phrases sont vraies ou fausses.  
Pour chaque phrase, justifie ta réponse avec les mots du texte.

	VRAI	FAUX
a. En France, les gens ont tendance à grignoter beaucoup.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

.....

b. Le taux d'obésité en France est moins élevé qu'aux USA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

.....

c. Pour les Français, les repas sont une occasion de se retrouver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

.....

d. Tous les jeunes Français suivent ce modèle de convivialité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

.....

7) À qui ou à quoi se réfère 'que' dans 'C'est le principal sens que les Français donnent aux repas' ?

---

8) Le mot 'davantage' dans le **dernier paragraphe** signifie...

- A. plus
- B. souvent
- C. généralement
- D. toujours

9) Le mot 'bruts' dans le **dernier paragraphe** signifie...

- A. cuisinés
- B. frais
- C. non-transformés
- D. congelés

10) Choisis la phrase qui résume le mieux le texte.

- A- Le modèle alimentaire Français est en voie de disparition
- B- Les Français sont moins obèses parce qu'ils mangent sain.
- C- Le taux d'obésité en France est moins élevé en raison de la prise régulière de nourriture, souvent dans un contexte familial.
- D- L'obésité est un problème qui touche de plus en plus la France.

## Réponds aux questions suivantes.

1) Dans le **premier paragraphe**, trouve un synonyme de « bonne nourriture ».

la bonne chère

2) Comment le journaliste définit-il le modèle alimentaire français dans le **premier paragraphe** ?

Trois repas par jour, variés, pris à heures régulières et partagés souvent en famille

3) À quoi se réfère le pronom 'celui' dans 'celui en cours aux Etats-Unis' (**premier paragraphe**)?

le modèle

4) A quel moment les français consomment-ils le plus de calories ?

lors des repas

5) Dans les **deux premiers paragraphes**, remplace les éléments **[-A-]** à **[-D-]** par un des mots suivants.

*qui      contre      pour      pendant      que      où      dont      hors*

**[-A-]** → où

**[-B-]** → contre

**[-C-]** → qui

**[-D-]** → hors

6) En te basant sur les **4 derniers paragraphes**, décide si les phrases sont vraies ou fausses. Pour chaque phrase, justifie ta réponse avec les mots du texte.

	VRAI	FAUX
a. En France, les gens ont tendance à grignoter beaucoup.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
les prises alimentaires se concentrent sur trois principaux repas		
b. Le taux d'obésité en France est moins élevé qu'aux USA.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
la part des personnes obèses est plus faible en France		
c. Pour les Français, les repas sont une occasion de se retrouver.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre caractéristique du modèle français: la convivialité		
d. Tous les jeunes Français suivent ce modèle de convivialité.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
les plus jeunes sont davantage tournés vers des produits transformés et préparés		

7) À qui ou à quoi se réfère 'que' dans 'C'est le principal sens que les Français donnent aux repas' ?

le sens

8) Le mot 'davantage' dans le **dernier paragraphe** signifie...

- A. plus
- B. souvent
- C. généralement
- D. toujours

A

9) Le mot 'bruts' dans le **dernier paragraphe** signifie...

- A. cuisinés
- B. frais
- C. non-transformés
- D. congelés

C

10) Choisis la phrase qui résume le mieux le texte.

- A- Le modèle alimentaire Français est en voie de disparition
- B- Les Français sont moins obèses parce qu'ils mangent sain.
- C- Le taux d'obésité en France est moins élevé en raison de la prise régulière de nourriture, souvent dans un contexte familial.
- D- L'obésité est un problème qui touche de plus en plus la France.

C