Gyakorló jegyzet
Zöld Út középfok francia írásbeli általános nyelvvizsgához

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Zöld Út Nyelvvizsgaközpont

2025

Tartalom

TIPPEK A FELKÉSZÜLÉSHEZ **3**
COMPRÉHENSION ÉCRITE **4**
I.1. Digipigi – bien plus qu'une tirelire 4
I.2. Quand l'activité physique s'invite dans l'entreprise 6
I.3. Comment la chaleur peut-elle soulager la douleur ? 8
I.4. Coffre-fort numérique 10
I.5. L'évolution de la cuisine 12
II.1. L'importance de l'hydratation pour notre corps 14
II.2. Quand la jeunesse londonienne joue les guides touristiques 16
II.3. La difficile survie de l'hôtellerie de campagne 18
II.4. Montréal veut jeter ses eaux usées dans le Saint-Laurent 20
II.5.Manger des fraises le soir : bonne ou mauvaise idée ? 22
EXPRESSION ÉCRITE **24**
SOLUTIONS **27**

TIPPEK A FELKÉSZÜLÉSHEZ

Először is oldjuk meg a honlapon található mintafeladatsort, hogy lássuk, hogyan teljesítenénk jelenleg. Ebből kiderül majd, hogy melyek az erős és melyek a fejlesztendő pontjaink.

Aztán térjünk rá a jelen gyakorló jegyzet **olvasás** feladataira. Először (egynyelvű) szótár nélkül oldjuk meg, amit csak tudunk. Ha valami még hiányozna, nézzük meg az egynyelvű szótárból, hogy nyújt-e számunkra segítséget először is a kérdések értelmezésében, aztán a szöveg kulcsszavainak megfejtésében. (Az egynyelvű szótár használatát egyébként is gyakorolni kell, ismerkedjünk meg vele, milyen információk találhatók benne, és forgassuk is a gyakorlatban.) Ha még mindig hézagos a megértésünk, ekkor használhatunk kétnyelvű szótárt is, a gyakorlásnál, felkészülésnél ez még elfogadható, ha a vizsgán nem is.

Az olvasás feladatoknál nagyon fontos, hogy ne ijedjünk meg attól, ha bizonyos szavakat nem értünk, hiszen megvan az a képességünk, hogy kitaláljuk egy-egy szó jelentését már a szövegkörnyezetből is. Persze, minél több szót ismerünk, annál kevesebb a bizonytalanság az értelmezésben, ezért fontos az aktív szókincsfejlesztés is, de arról se feledkezzünk el, hogy bizonyos szavaknak több jelentésük van, és mindig a kontextusba illően kell megpróbálni értelmezni.

Ha elolvastuk és megoldottuk a feladatokat, a megoldókulcs segítségével magunk is ki tudjuk értékelni. Érdemes a hibákat is elemezni, vajon hol csúszott félre az értelmezés. Jó ötlet továbbá a hasznos, fontos szavakat, kifejezéseket külön is kijegyzetelni, megtanulni, vagy akár le is fordíthatjuk gyakorlásképpen, ha valaki segít majd azt ellenőrizni.

Nagyon jól aktivizálhatjuk a szókincset, ha ezután röviden összefoglaljuk a szöveget szóban vagy írásban, akár különböző hosszúságú szövegekben.

Az **írás** feladatokhoz lehetőleg csak egynyelvű szótárt használjunk. Nem jó stratégia, ha mindenáron a magyar gondolatainkat próbáljuk meg „lefordítani” idegen nyelvre. Igyekezzünk a meglevő tudásunkból, a meglevő nyelvi fordulatokra, elemekre támaszkodni. Tervezzük meg a fő pontokat a megadott irányítási szempontok alapján. Úgy tudjuk a megadott szószámot elérni, ha minden irányítási szempontot kifejtünk, azaz minimum két gondolatot írunk szempontonként. Törekedjünk arra, hogy a minimális szószámot mindenképpen elérjük, mert rövidebb mű esetén pontot veszthetünk. Nem elegendő a megadott szempontot átmásolni vagy átfogalmazni. Igyekezzünk minél változatosabb szókincset és igényesebb nyelvtani szerkezeteket használni, különösen a hosszabb levélnél.

A végén mindenképpen olvassuk át, ellenőrizzük a nyelvhelyességet, stílust, a gondolatok logikus összefűzését. Ne csak számítógépen készítsük el az írást, hanem kézzel is gyakoroljunk, mert a kézírásnak olvashatónak kell lennie, csak úgy tudják majd értékelni a vizsgán.

Az írás ellenőrzéséhez mindenképpen kérjük nyelvtanár vagy az idegen nyelvet biztosan beszélő és író ember segítségét.

Jó felkészülés kívánunk!

Bármi kérdéssel forduljon a vizsgaközpont munkatársaihoz!

COMPRÉHENSION ÉCRITE

Exercice

Lisez le texte sur une application et faites l'exercice après le texte.

I.1. Digipigi – bien plus qu'une tirelire

Digipigi est une tirelire* nouvelle génération qui allie les vertus traditionnelles de l'épargne avec le monde *numérique* **(0)**: elle aide les enfants à se familiariser aussi bien avec les espèces qu'avec la monnaie scripturale** par le biais de l'Online & Mobile Banking. Digipigi ne réagit pas seulement avec des sons et des mimiques à l'épargne d'espèces, mais également aux …….. **(1)** réalisées sur les comptes. De cette manière, les mouvements d'argent dématérialisé deviennent concrets et compréhensibles pour les enfants. Ce …….. **(2)** sert aussi de veilleuse, d'horloge et de réveil et existe en plusieurs coloris.

Les applications Digipigi peuvent aider les parents à familiariser leur enfant avec la gestion d'argent: les enfants ont la …….. **(3)** de fixer et de suivre des objectifs d'épargne, les parents peuvent …….. **(4)** l'argent de poche et convenir avec leurs enfants d'une rémunération pour certains services. Digipigi et ses applis constituent un système sophistiqué qui permet de transmettre des compétences financières aux enfants.

Deux ans se sont écoulés entre l'idée initiale et le produit fini. Plus de 200 collaborateurs des différents départements de la banque ont travaillé avec passion et dévouement pour …….. **(5)** l'innovante tirelire Digipigi et les applis qui y sont liées. Florence Schnydrig Moser, responsable Product Management et Investment Services pour le Credit Suisse, est chargée avec son équipe du développement de Viva Kids et de Digipigi. Dans son interview, elle raconte comment la première tirelire numérique de Suisse a vu le jour.

Pour les enfants, notre ancienne tirelire en plastique n'était pas vraiment intéressante. De nombreux parents travaillent dans notre domaine et ils souhaitaient un outil plus …….. **(6)**. Nous voulions donc créer un lien entre la vieille tirelire et le monde numérique: car les enfants doivent aujourd'hui se confronter très tôt à la gestion de l'argent numérique …….. **(7)** pouvoir s'affirmer dans la vie. Viva Kids devait également nous permettre d'accompagner les parents et leurs enfants sur le long terme pour répondre à tous leurs futurs besoins financiers.

L'enfant est …….. **(8)** le titulaire du compte et doit gérer lui-même l'argent qui s'y trouve. L'…….. **(9)** comprend deux comptes, l'un pour l'épargne et l'autre pour les transactions. Le compte d'épargne est rémunéré à un …….. **(10)** de 5% jusqu'à 1000 francs, puis 1% jusqu'à 25 000 francs. La fusion entre la tirelire traditionnelle et le monde numérique constitue …….. **(11)** la principale innovation. L'écran …….. **(12)** de la tirelire numérique «Digipigi» indique immédiatement les entrées et les sorties d'argent effectuées sur le compte. L'application enfants et l'application parents qui sont distinctes permettent aussi bien à l'enfant qu'aux parents de …….. **(13)** les mouvements du compte. L'enfant est ainsi toujours accompagné par ses parents.

L'offre inclut aussi une carte de débit à partir de 7 ans, mais pas de carte de crédit. Les parents définissent la limite journalière pour les …….. **(14)**. Le compte ne peut pas être en territoire négatif. La commission bancaire est payée par les parents, à un …….. **(15)** de 120 francs pour le service de base Viva, y compris un contrat d'offre en ligne. Credit Suisse avait présenté en juillet une étude sur l'argent de poche des enfants, fondée sur un sondage auprès de 14000 personnes. Il en ressortait qu'à partir de 7 ans, plus de la moitié recevait de l'argent de poche. A cet âge, le montant est de 6 francs par mois en moyenne, et de 20 francs à 12-14 ans.

*tirelire = petite caisse pour y faire des épargnes
**monnaie scripturale = montant d'argent sur le compte bancaire

Exercice
Lisez le texte et remettez les mots enlevés du texte. Vous ne devez utiliser un mot qu'une seule fois. Il y a **deux** intrus. Ecrivez vos solutions dans le tableau, selon l'exemple (0).

contrainte contrôler coût de désormais	développer intégré jouet moderne ~~numérique~~	offre pour possibilité retraits	taux toutefois transactions verser

MOTS ENLEVÉS DU TEXTE	**CORRECTION**
0. numérique	✓
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
RÉSULTAT	

Exercice

Lisez le texte sur une nouvelle initiative et faites l'exercice après le texte.

I.2. Quand l'activité physique s'invite dans l'entreprise

Un réveil musculaire le matin avant de commencer à travailler, des *affiches* **(0)** incitant les salariés à « bouger » près de la machine à café… L'activité physique s'invite de plus en plus dans le monde du travail. Selon un avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) publié en février 2022, 95 % de la population française serait « exposée à un risque de détérioration de la santé par …….. **(1)** d'activité physique ou d'un temps trop long passé assis ». Le cabinet d'expertise comptable Eccentive a bien identifié ce risque. « Nous sommes assis 8 heures par jour devant un …….. **(2)**. Ce ne sont pas les mêmes risques qu'un travail manuel mais il en existe également », rappelle Stéphanie Nola, chargée de communication chez Eccentive. Ce cabinet installé dans la région toulousaine a …….. **(3)** fait appel à Mon entreprise bouge !, un organisme de formations qui encourage l'activité physique …….. **(4)** divers ateliers. Il utilise en complément la signalétique de l'entreprise Get Up (« Se lever », en anglais) qui a d'ailleurs été récompensée, fin 2022, à l'occasion du prix Santé entrepreneurs …….. **(5)** par Harmonie Mutuelle. Ainsi des messages comme « Devant le lavabo, je serre mes abdos » ou bien encore « En attendant le café, j'active mes mollets » sont affichés à …….. **(6)** endroits stratégiques au sein de l'entreprise.

Les salariés peuvent scanner un QR code et …….. **(7)** à une courte vidéo leur montrant l'exercice à réaliser. Les affiches sont changées tous les trois mois. « Afin que les salariés adhèrent à ce projet, nous avons commencé par un atelier sous forme d'escape game (jeu d'entraide). Et cela nous a permis de prendre conscience de la sédentarité. Nous avons également …….. **(8)** en place des exercices de respiration pour la gestion du stress. Les salariés jouent le jeu et cela …….. **(9)** le lien social et l'esprit d'équipe », précise Stéphanie Nola. Ces affiches ont même incité certains à aller plus loin et à organiser en …….. **(10)** des marches digestives à la pause déjeuner ou, pour d'autres, à pratiquer du football en salle.

Certaines entreprises vont encore plus loin en proposant, chaque matin, une séance de réveil musculaire aux salariés. C'est le cas d'APRR/AREA (Concessions autoroutières Eiffage). Depuis un an, les salariés des sites d'exploitation (agents routiers, patrouilleurs, mécaniciens…), soit environ 1 200 personnes, …….. **(11)** quotidiennement d'un réveil musculaire d'un quart d'heure. À la lutte contre la sédentarité, s'ajoute bien évidemment la prévention des accidents du travail. « Nous travaillons le renforcement musculaire, l'équilibre afin de diminuer les entorses et les problèmes articulaires ; nous avons …….. **(12)** du matériel comme des élastiques, des ballons de rugby… C'est un vrai moment de cohésion …….. **(13)** les équipes, cela crée une dynamique », explique Cyril Bongibault, chef de département prévention et santé du personnel APRR.

Une soixantaine de coachs ont été formés en interne par une kinésithérapeute. Une diététicienne est également venue donner des …….. **(14)** sur une alimentation équilibrée aux salariés. « On ne s'arrête pas à la santé au travail, on va plus loin en parlant d'hygiène de vie, d'alimentation, de sommeil. Certains salariés …….. **(15)** à revoir la diététicienne pour approfondir des sujets, ces initiatives suscitent un vrai questionnement en matière de santé », se réjouit Cyril Bongibault. Cette démarche va être étendue au fil des mois à l'ensemble du personnel soit 3 300 personnes.

Exercice
Lisez le texte et remettez les mots enlevés du texte. Vous ne devez utiliser un mot qu'une seule fois. Il y a **deux** intrus. Ecrivez vos solutions dans le tableau, selon l'exemple **(0)**.

accéder acheté ~~affiches~~ bénéficient conseils	demandent différents donc équipes grâce à	introduit manque mis ordinateur	organisé pour renforce utilisent

MOTS ENLEVÉS DU TEXTE	**CORRECTION**
0. affiches	✓
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
RÉSULTAT	

Exercice

Lisez le texte sur des conseils sanitaires et faites l'exercice après le texte.

I.3. Comment la chaleur peut-elle soulager la douleur ?

La plupart des *maladies* **(0)** font souffrir, mais la douleur disparaît le plus souvent avec un traitement adapté. Parfois, elle s'installe durablement. Au-delà de trois mois, on parle de douleur chronique. « La douleur chronique est un …….. **(1)** complexe. Elle a souvent un retentissement très éprouvant sur la qualité de vie des patients, explique le Pr Julien Nizard, médecin spécialisé dans la prise en charge de la douleur, rhumatologue. Aussi ne faut-il rien exclure dans l'arsenal thérapeutique déployé …….. **(2)** la douleur. L'usage de la chaleur, non pas pour soigner la cause, mais au moins pour atténuer les symptômes, peut apporter, à des degrés divers un mieux-être. Mais il ne faut pas en attendre de miracle. »

« La chaleur exerce un effet décontracturant sur les muscles et les tissus, précise le Pr Nizard. Cet effet est lié à son action de vasodilatation qui augmente l'afflux sanguin et améliore la …….. **(3)** du sang. En quelque sorte, elle va diminuer, voire inhiber, la transmission du message douloureux au niveau du système nerveux. » Autrement dit, la chaleur ferme la porte au signal douloureux. Son usage est …….. **(4)** apprécié au niveau musculaire, notamment pour soulager les troubles musculo-squelettiques (TMS), très répandus dans le …….. **(5)** du travail. Mais elle peut avoir …….. **(6)** utilisations très variées.

« La chaleur génère tout un climat propice au bien-être, à la détente et à tous les relâchements possibles, …….. **(7)** physiques que psychologiques, et a fortiori plus encore avec la bouillotte toujours associée au cocooning », constate le Dr Adrien Dereix, médecin généraliste à Paris.

La bouillotte, qui nous rappelle nos grands-mères, est d'ailleurs redevenue tendance. Elle est le mode d'application locale de la chaleur le plus simple et le moins …….. **(8)** , utilisé à la maison comme à l'hôpital. Son effet est particulièrement utile en cas de douleurs liées à la digestion ou aux règles.

Des douleurs abdominales peuvent également cacher une appendicite, une perforation d'ulcère d'estomac… Aussi faut-il …….. **(9)** rapidement un médecin lorsque les applications répétées ne soulagent pas la douleur ou provoquent une réaction allergique, un inconfort ou une impression de brûlure.

Les enveloppements chauds (ceintures, patchs et coussins chauffants), disponibles sans …….. **(10)** en pharmacies et parfois même en grandes surfaces, restent traditionnellement utilisés contre les contractures musculaires, les courbatures, et autres maux de dos. « Les patients évoquent souvent l'intérêt de ces enveloppements pour « déverrouiller » au réveil leurs articulations malmenées par l'arthrose et …….. **(11)** démarrer leur journée », pointe le Dr Dereix. « Pour autant, …….. **(12)** si l'usage de la chaleur n'a qu'un effet limité, il serait regrettable de dissuader les patients d'y recourir, insiste le Pr Nizard. Car il peut permettre de réduire la prise d'antalgiques et favoriser aussi un certain confort psychologique essentiel au processus de guérison, dans des moments de fragilité et de maladie. »

L'usage de la chaleur n'étant pas dénué d'effets indésirables, il convient de s'assurer notamment de la qualité du matériel utilisé. Ainsi, une bouillotte trop vieille peut être …….. **(13)** d'accidents. On conseillera aussi de ne pas s'exposer à des températures de plus de 40 °C plus de 30 minutes, quelle que soit la source de chaleur. Au-delà, les spécialistes mettent en garde contre le risque de développer la « dermite des chaufferettes », une réaction de pigmentation au niveau de la peau le long des veines. Il …….. **(14)** d'une affection bénigne, mais de plus en plus fréquente. Elle peut être provoquée aussi bien par l'usage d'une bouillotte, d'un patch chauffant ou par l'utilisation quotidienne d'un ordinateur portable posé sur les cuisses pendant plusieurs heures.

En cas d'apparition de ce type de rougeurs, la première chose à faire …….. **(15)** de retirer la source de chaleur. Les lésions nécessitent parfois le recours à certains médicaments spécifiques prescrits par un dermatologue.

*bouillote = récipient étanche que l'on remplit d'eau chaude, ou appareil électrique utilisé pour réchauffer un lit, une personne.

Exercice

Lisez le texte et remettez les mots enlevés du texte. Vous ne devez utiliser un mot qu'une seule fois. Il y a **deux** intrus. Ecrivez vos solutions dans le tableau, selon l'exemple (0).

circulation consulter contre coûteux d'autres	est ~~maladies~~ même mieux monde	ordonnance particulièrement phénomène recette	s'agit source tant téléphoner

MOTS ENLEVÉS DU TEXTE	CORRECTION
0. maladies	✓
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
RÉSULTAT	

Exercice

Lisez le texte sur des solutions informatiques et faites l'exercice après le texte.

I.4. Coffre-fort numérique

La dématérialisation des *documents* **(0)** administratifs s'est progressivement généralisée dans les entreprises. En effet, le coffre-fort numérique fait aujourd'hui partie des outils quasi indispensables dans l'archivage des dossiers d'une structure.

Coffre-fort numérique : Qu'est-ce que c'est ?
Le coffre-fort numérique est un système de stockage en ligne hautement sécurisé …….. **(1)** peuvent être archivés des documents administratifs ou personnels. Ceux-ci conservent leur valeur juridique et leur intégrité. La mise en place de cet outil …….. **(2)** ainsi de dématérialiser les documents.

Pourquoi choisir cette solution ?
Le coffre-fort électronique permet d'avoir une organisation structurée des documents au sein d'une entreprise. Cela contribue alors à améliorer les …….. **(3)** de travail et à faciliter la communication en interne. Ainsi, l'information circule rapidement, ce qui entraine un gain de temps considérable dans l'exécution des tâches collectives et …….. **(4)**.
Par ailleurs, ce système garantit la sécurité des données. En effet, l'infiltration de ce système est difficile, …….. **(5)** impossible. De même, en cas d'accident de travail pouvant causer des dommages matériels importants, les fichiers ne sont pas détruits. Bien au contraire, ils sont parfaitement préservés de tout incident, quelle que soit leur nature. En optant pour cette alternative, l'entreprise participe également à la …….. **(6)** de l'environnement.

Comment fonctionne-t-il ?
Le processus de conservation des données se fait en deux …….. **(7)** à savoir le scellement numérique et l'archivage des dossiers.
Lorsque le fichier est inséré dans le système, un scellement numérique y est opéré afin d'en assurer l'intégrité. Cela passe …….. **(8)** par la signature électronique, l'horodatage et le calcul de l'empreinte numérique. La signature a pour but d'authentifier la personne ayant réalisé le dépôt. …….. **(9)** à **l'**horodatage, il permet d'avoir une certification de la date de dépôt. Enfin, le calcul de l'empreinte numérique garantit la non-modification du fichier dans le temps.
Ensuite, les documents sont archivés électroniquement dans le coffre-fort. Celui-ci dispose de fonctionnalités …….. **(10)** procèdent de manière périodique à la vérification et la traçabilité des actions menées par les utilisateurs. Pour y accéder, il suffit d'entrer dans l'espace réservé à l'identification de l'utilisateur son nom, son mot de …….. **(11)** et le code de sécurité.

Quels sont les critères de choix ?
La sécurité du système est le premier paramètre à évaluer. C'est un point fondamental qui garantit la préservation de la confidentialité des données. …….. **(12)** la capacité de stockage, ce critère est fonction du volume de documents à archiver. Quant à l'ergonomie**,** il facilite l'accès aux informations.

Avantages
Le coffre-fort électronique n'est pas qu'un …….. **(13)** outil de stockage. C'est une innovation qui est venue alléger les tâches en entreprise et faciliter la collaboration entre collègues.
Contrairement aux paperasses qui peuvent s'user ou s'égarer avec le temps, le coffre-fort garantit une disponibilité à vie des documents. Étant un espace de stockage personnel, la confidentialité des

documents est assurée. …….. **(14)** , uniquement le salarié peut accéder à ces données personnelles.

Inconvénients

Bien que le coffre-fort numérique présente de multiples avantages, quelques limites ont été relevées. L'adoption de cet outil nécessite l'utilisation de la …….. **(15)** internet en illimité**.** Cela peut donc être une contrainte difficile à assumer lorsqu'on démarre une activité. En cas de perte ou d'oubli de l'identifiant, l'accès au système de stockage électronique est impossible.

Exercice

Lisez le texte et remettez les mots enlevés du texte. Vous ne devez utiliser un mot qu'une seule fois. Il y a **deux** intrus. Ecrivez vos solutions dans le tableau, selon l'exemple (0).

alors concernant conditions connexion ~~documents~~	en effet étapes individuelles particulières passe	permet préservation relation quant	qui simple sur lequel voire

MOTS ENLEVÉS DU TEXTE	CORRECTION
0. documents	✓
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
RÉSULTAT	

Exercice

Lisez le texte sur les cuisines et faites l'exercice après le texte.

I.5. L'évolution de la cuisine

Les cuisines n'ont pas toujours été comme nous les connaissons aujourd'hui. En effet, depuis les années 80, la ménagère **(0)** *a dû s'adapter aux différentes évolutions qu'ont connus ses fourneaux…*

Revenons un peu en arrière… L'apparition du concept même de la cuisine intégrée est apparue dans les années 60. Jusqu'alors, le mobilier de la cuisine était uniquement …….. **(1)** d'un buffet, d'un évier, d'une gazinière et d'un réfrigérateur.

Au début, le marché de la cuisine a été porté par les cuisines rustiques avec des …….. **(2)** en bois massif, signe, à l'époque, de qualité et de savoir-faire. Une grande partie de ces cuisines étaient fabriquées par des artisans ébéniste ou …….. **(3)**. Les industriels du meuble se sont lancés sur le marché en produisant des meubles en masse et surtout en assurant la commercialisation et la promotion de la cuisine.

L'intérêt …….. **(4)** des consommateurs pour la cuisine intégrée a permis un développement de cette activité et a ainsi contribué à une amélioration de la conception et des matériaux. De nouveaux besoins ont émergés et le concept global s'est …….. **(5)**. Nous sommes passés d'un alignement de meubles à une organisation plus rationnelle de l'espace et de l'ergonomie et ce, en s'appuyant sur des …….. **(6)** et des théories. Par exemple, le triangle d'activité détermine la distance entre les zones froides, de cuisson et de lavage. Par ailleurs, on a été emmené à adapter les hauteurs de plans de travail et des meubles en fonction de la taille de la population, qui tend à augmenter.

L'apparition de nouveaux…….. **(7)** électroménagers, avec de nouvelles fonctions, a aussi été au cœur du développement de la cuisine intégrée. On est passé, en quelques années, de la gazinière traditionnelle à des fours électriques de plus en plus …….. **(8)**.

Une autre évolution épurée des cuisines est celles des plans de travail qui étaient traditionnellement en carrelage. A ce jour, on dénombre quantités de matériaux susceptibles d'être utilisés pour des plans de travail comme le bois, le verre, le granit ou encore le béton.

Les implantations des cuisines d'aujourd'hui favorisent …….. **(9)** des linéaires et des ilots avec des lignes très épurées. C'est le style design… Les façades sont généralement en stratifié ou en mélaminé. Le style design représente sur le marché environ 60% des ventes, contre 20% pour le …….. **(10)** et 20% pour le provençal. Ces estimations sont à pondérer …….. **(11)** les sources et les régions, mais donnent une indication du marché actuel. La cuisine, qui était un produit de luxe dans les années 60 est devenue, paradoxalement, un équipement de premier plan pour la maison …….. **(12)** donné que les familles nombreuses ont disparu et que globalement on cuisine de moins en moins.

Aujourd'hui, …….. **(13)** la crise actuelle, le marché de la cuisine est toujours en pleine croissance. Pourquoi ? Tout simplement parce que le besoin en …….. **(14)** des ménages n'est pas encore satisfait. Aussi, à l'heure actuelle, nous nous trouvons plongés dans une phase que l'on appelle de renouvellement, estimée pour la France à 12 ans, contre 7 ans pour l'Allemagne par exemple.

A noter que ce marché est déjà couvert par de nombreux acteurs comme Ikea, Conforama ou autres grands distributeurs. Ces derniers …….. **(15)** essentiellement et naturellement les foyers avec de petits budgets. Les prix sont certes abordables mais le service et la qualité sont parfois mis de côté à la différence des cuisinistes traditionnels…

Exercice

Lisez le texte et remettez les mots enlevés du texte. Vous ne devez utiliser un mot qu'une seule fois. Il y a **deux** intrus. Ecrivez vos solutions dans le tableau, selon l'exemple (0).

appareils ciblent classique composé croissant	développé équipement étant études façades	innovants machine malgré ~~ménagère~~	menuisiers neufs plutôt suivant

MOTS ENLEVÉS DU TEXTE	CORRECTION
0. ménagère	✓
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
RÉSULTAT	

Exercice

Lisez le texte sur l'importance de l'hydratation et faites les exercices après le texte.

II.1. L'importance de l'hydratation pour notre corps

L'eau, carburant de notre corps, joue un rôle crucial pour maintenir une bonne santé. Mais pourquoi est-elle si importante ? Quels sont les risques d'un apport insuffisant en eau et comment peut-on s'assurer d'une hydratation optimale ?

0. *Pourquoi l'hydratation est-elle importante pour notre corps ?*

L'eau constitue le principal composant de notre corps, représentant environ 60% de celui-ci. Elle est nécessaire pour maintenir l'équilibre des fluides dans notre organisme, ce qui est essentiel pour la digestion, l'absorption des nutriments, la circulation sanguine, la régulation de la température corporelle et bien d'autres processus.

L'eau agit également comme un solvant, aidant à éliminer les déchets et les toxines de notre corps par le biais de l'urine, de la transpiration et de la respiration. Elle contribue également à lubrifier et amortir nos articulations, à protéger nos tissus et nos organes, et même à maintenir une peau saine et hydratée.

1. .....

Une hydratation insuffisante peut avoir de graves répercussions sur notre santé. Les signes de déshydratation peuvent varier d'une soif légère à des symptômes plus graves tels que des étourdissements, des maux de tête, une fatigue extrême, une peau sèche, une confusion mentale et même des complications graves.

Pour les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies rénales, les maladies cardiovasculaires ou les maladies auto-immunes, maintenir une hydratation adéquate est encore plus important. Une déshydratation peut aggraver les symptômes de ces affections et augmenter le risque de complications.

2. .....

Il est recommandé de boire environ 8 verres d'eau par jour soit 1,5L, mais les besoins individuels peuvent varier en fonction de facteurs tels que l'âge, le poids, le niveau d'activité physique et les conditions de santé. En général, l'objectif est de boire suffisamment pour maintenir une urine claire et abondante tout au long de la journée.

En plus de l'eau pure, les fruits et légumes frais (melon, pastèque, concombres, etc), les soupes et les boissons non sucrées peuvent également contribuer à notre apport en liquides. Cependant, il est important de limiter la consommation de boissons sucrées, d'alcool et de café, car ils peuvent avoir des effets diurétiques (augmente l'envie d'uriner) et entraîner une perte de liquides supplémentaires.

3. .....

Il est essentiel de respecter la date de péremption des eaux en bouteille, évitant ainsi toute consommation au-delà de cette limite. Pour garantir leur qualité, il est recommandé de les stocker dans un lieu frais, à l'abri de la lumière directe du soleil.

Si vous consommez l'eau du robinet, il est préférable d'éviter l'utilisation de bouteilles en plastique comme contenant réutilisable, car le chlore contenu dans l'eau du robinet peut interagir avec le plastique. Il est donc conseillé d'opter pour des récipients en verre ou en acier inoxydable, qui sont plus résistants aux effets du chlore et à l'acidité potentielle de l'eau. Vous pouvez conserver l'eau du robinet au réfrigérateur pendant 24 à 48 heures pour maintenir sa fraîcheur.

En conclusion, n'oublions jamais l'importance de l'eau pour notre santé et notre bien-être. Veillez à rester hydraté tout au long de la journée.

Premier exercice

Retrouvez les sous-titres de chaque paragraphe. **Il y a un sous-titre en plus**. Écrivez vos réponses dans le tableau. La réponse 0 vous servira d'exemple.

A. Comment bien s'hydrater au quotidien ?
B. Comment conserver efficacement l'eau ?
C. Pourquoi l'hydratation est-elle importante pour notre corps ?
D. Quel sont les meilleurs types pour l'hydratation de la peau ?
E. Quels sont les risques d'une mauvaise hydratation ?

0.	1.	2.	3.	**Résultat**
C				
✓				

Deuxième exercice

Relisez le texte et répondez **brièvement** (10 mots au maximum) aux questions d'après le texte. Vous ne devez écrire qu'une seule réponse dans chaque case. La réponse 0 vous servira d'exemple.

	QUESTIONS	**RÉPONSES**	**Correction**
0.	*Pourquoi l'eau est-elle essentielle à notre corps ?*	*Pour maintenir une bonne santé*	✓
4.	Quels processus corporels dépendent de l'eau ? (Donnez deux éléments !)		
5.			
6.	Quel est la signe plus caractéristique d'une déshydratation légère ?		
7.	Pourquoi l'hydratation est-elle cruciale pour les malades chroniques ?		
8.	Quels aliments peuvent aider à s'hydrater ? (Donnez-en deux éléments !)		
9.			
10.	Pourquoi doit-on éviter les bouteilles plastiques réutilisées ?		
RÉSULTAT			

Exercice

Lisez le texte sur une entreprise sociale londonienne et faites les exercices après le texte.

II.2. Quand la jeunesse londonienne joue les guides touristiques

Encore toute jeune, à l'image de ses membres, l'entreprise sociale Underground Camden Tours (UCT) propose aux Londoniens comme aux touristes de visiter autrement la capitale britannique. Avec l'aide de guides âgés de seulement 16 à 24 ans, Londres révèle, loin de Buckingham Palace et autres Hyde Park, les secrets de ses quartiers plus « populaires », à commencer par Camden Town. Histoires moderne et ancienne s'entremêlent durant ces tours hors-du-commun.

Underground Camden Tours est avant tout une aventure humaine, sociale et solidaire, qui met en avant le talent et l'enthousiasme des plus jeunes tout en démontrant que l'on peut faire du tourisme autrement, loin des tours-bus bondés du centre de Londres.

Une initiative qui n'est pas sans rappeler Favela Experience, également entreprise sociale, qui a profité des JO de Rio pour inviter les touristes à visiter la ville autrement, loin des circuits habituels, et de partir à la rencontre de ceux qui font battre son cœur au quotidien.

Quoi de mieux, en effet, que de visiter cet incroyable quartier de Camden Town avec ceux qui y ont grandi ? Chantre du mouvement punk, Camden est resté très rock : un passage obligé pour tout amateur de culture britannique underground !

Grâce à UCT, les visiteurs peuvent ainsi parcourir ses rues sous un autre angle, en découvrant notamment de plus près toute la culture du street art qui anime Camden. Les gares de King's Cross, récemment rénovée, et de St Pancras (avis aux fans de Harry Potter !) font également partie des tours possibles.

Il est possible de s'inscrire directement aux tours programmés (environ trois par semaine) sur leur site internet, ou bien de réserver un guide pour un tour privé.

Underground Camden Tours a été créé sous l'impulsion de structures et associations locales, qui aident les jeunes du quartier de Camden, à commencer par Catch22, une entreprise sociale à but non lucratif qui vient en aide à toutes les personnes en mal de logement, d'éducation ou encore d'emploi.

UCT bénéficie également du soutien logistique de The Hive, sorte de mission locale, qui incite les jeunes de ce quartier à apprendre, découvrir le monde du travail et partager de bons moments autour de cours de yoga, sessions de fitness, soirées films ou encore repas gratuits.

Une vraie « ruche » où les projets fourmillent et où les 16-24 ans trouvent un véritable espace de liberté et d'expression, prêt à les aider et leur faire confiance.

Underground Camden Tours fait partie de ces belles initiatives qui démontrent que le tourisme est avant tout une démarche d'échange et qu'il peut se vivre partout, et avec tous.

Premier exercice

Complétez le tableau **en quelques mots** (5-6 mots au maximum). La réponse 0 vous servira d'exemple.

NOTES		Correction
objectif principal d'Underground Camden Tours	*0. proposer une autre manière de visiter Londres*	✓
nom du quartier principalement mis en valeur lors des visites	1.	
projet mentionné comme similaire à UCT	2.	
mode de participation à une visite	3.	
structures soutenant le projet UCT	4.	
	5.	
RÉSULTAT		

Deuxième exercice

Complétez les phrases d'après le texte. *Attention : Vous ne devez écrire qu'une seule réponse à chaque case. Les mêmes chiffres en parenthèses signifient que la solution se compose de deux mots.* (Les articles l' et d' ne comptent pas comme mots autonomes.)

	Correction
• *Les guides sont des jeunes âgés de* ***16*** **(0)** *à* ***24*** **(0)** *ans*.	✓
• Les visites permettent d'explorer des quartiers plus _____ **(6)** que les sites touristiques traditionnels.	
• Les visiteurs peuvent découvrir à Camden une riche culture du _____ **(7)**.	
• L'organisation Catch22 aide les jeunes qui ont des difficultés liées au _____ **(8)**, à l'éducation ou à l'emploi.	
• Camden est décrit comme un véritable espace de _____ **(9)** et d'expression pour les jeunes.	
• Le projet montre que le tourisme peut être une démarche d' _____ **(10)** entre les gens.	
RÉSULTAT	

Exercice

Lisez le texte sur les difficultés des hôtels de campagne et faites les exercices après le texte.

II.3. La difficile survie de l'hôtellerie de campagne

En France, huit hôtels ferment chaque semaine, dont la moitié en zones rurales, selon une étude récente. Depuis 2011, environ 200 hôtels de campagne disparaissent chaque année. Près de 45% ferment pour cause de défaillances économiques, et 18% à cause de départs en retraite sans repreneur. Bien souvent, les établissements fonctionnent tant que les propriétaires les dirigent, même avec une activité modeste, car les dettes sont faibles. Mais à l'heure de la retraite, les propriétaires se heurtent à l'absence de repreneurs.

Les obstacles à la reprise sont nombreux. « Les futurs acheteurs sont souvent découragés par les mises aux normes obligatoires en matière de sécurité, d'hygiène et d'accessibilité », explique Roland Huguet, président de l'Umih, principale organisation professionnelle du secteur. Il estime que 10 000 établissements ruraux (hôtels, restaurants, bistrots) encore viables risquent de disparaître dans les prochaines années. Il alerte : « C'est le plus grand plan social en cours » et appelle à un soutien de l'État et des collectivités pour sauver ces lieux souvent uniques et essentiels à la vie sociale locale.

Toutefois, une fermeture sur quatre ne signifie pas arrêt total d'activité. Selon le cabinet In Extenso, 24% des exploitants préfèrent se tourner vers les gîtes ou chambres d'hôtes, des formules moins contraignantes sur le plan réglementaire.

Cette crise s'explique aussi par l'évolution des attentes des clients. Depuis 30 ans, les exigences sont devenues plus strictes : propreté, confort, wifi… Même les hôtels modestes sont tenus de répondre à ces standards. Or, beaucoup de petits établissements ne se sont pas adaptés à ces changements. Par ailleurs, la clientèle s'oriente de plus en plus vers les grands axes routiers ou le TGV, délaissant les zones rurales.

La visibilité est également un défi. Les hôtels de campagne comptent encore beaucoup sur le bouche-à-oreille ou la signalisation routière. Mais depuis un arrêté de 2015, les « préenseignes dérogatoires » – ces panneaux indiquant la présence d'un établissement – sont interdites. Cela a provoqué des baisses de chiffre d'affaires allant jusqu'à 50%. « De plus en plus de mes hôteliers me disent qu'ils n'ont plus de clients de passage et doivent fermer le restaurant le midi ou licencier », témoigne Fabrice Galland, président de la Fédération internationale des logis.

Malgré tout, l'hôtellerie rurale n'est pas condamnée. Le tourisme vert progresse : séjours en forêt, œnotourisme, tourisme fluvial… De nombreuses régions misent sur ces offres à forte valeur ajoutée pour attirer une nouvelle clientèle. L'enjeu pour l'hôtellerie de campagne est donc aussi de se réinventer et de se diversifier.

Enfin, la concurrence d'Airbnb devient un enjeu : la plateforme multiplie les offres en milieu rural. Entre 2012 et 2017, le nombre d'annonces en zones rurales a été multiplié par 37. La part des visiteurs dans les campagnes françaises a bondi de 1,86% à 9,24e% sur la même période. Aujourd'hui, plus de 10% des logements Airbnb sont situés en zone rurale. Une concurrence discrète mais croissante.

Premier exercice

Répondez **brièvement** (10 mots au maximum) aux questions d'après le texte. Vous ne devez écrire qu'une seule réponse dans chaque case. La réponse 0 vous servira d'exemple.

	QUESTIONS	RÉPONSES	Correction
0.	*Combien d'hôtels ruraux cessent leur activité dans l'Hexagone annuellement ?*	• *200*	✓
1.	Quelles en sont les principales causes ?	•	
2.		•	
3.	Qu'est-ce qui détourne les futurs propriétaires de leur décision ?	•	
4.	Pourquoi les hôtels plus simples sont plus avantageux aux yeux des investisseurs ?	•	
5.	Qu'est-ce qui a contribué également à la récession de l'hôtellerie ?	•	
6.	Quels sont les grands défis de l'hôtellerie de campagne ?	•	
7.		•	
RÉSULTAT			

Deuxième exercice

Relisez le texte et mettez un **V** pour les affirmations vraies et un **F** pour les affirmations fausses. La réponse 0 vous servira d'exemple.

Attention : dans le cas où vos réponses sont uniquement vraies ou fausses, votre copie ne sera pas corrigée.

	AFFIRMATIONS	Vrai ou Faux	Correction
0.	*La moitié des hôtels fermés récemment se trouve à la campagne.*	**V**	✓
8.	Selon les prévisions, des milliers d'auberges fermeront la porte bientôt.		
9.	Les hôtels qui ferment ne rouvriront jamais.		
10.	Les propriétaires n'ont pas le droit de signaler la présence des établissements au bord de la route.		
RÉSULTAT			

Exercice

Lisez le texte sur les eaux usées de Montréal et faites les exercices après le texte.

II.4. Montréal veut jeter ses eaux usées dans le Saint-Laurent

Huit milliards de litres soit l'équivalent de 2600 piscines olympiques. C'est la quantité d'eaux usées - rejets d'égouts, de toilettes, d'hôpitaux ou d'usines - que la municipalité de Montréal souhaite rejeter dans le fleuve Saint-Laurent, du 18 au 25 octobre. La faute due à des travaux menés sur un échangeur autoroutier. À cet endroit se trouve une conduite transportant les eaux sales vers une station d'épuration et qui devra être interrompue pendant une semaine.

La mairie, qui avait suspendu ce projet pour un certain temps, affirme désormais que c'est la seule solution envisageable pour mener à bien ces travaux. L'autre option aurait été de faire intervenir 1500 camions de vidange, « ce qui n'est pas réaliste de façon technique », a affirmé le maire de la ville, Denis Coderre. Il assure que les effets sur l'environnement seront minimes, la période de fraie* des poissons étant terminée et la basse température de l'eau limitant le développement des bactéries. Et pour plus de précautions, les activités nautiques seront interdites sur le fleuve pendant la période où les eaux usées seront déversées.

Le projet, révélé la semaine dernière au grand public, a fait un tollé** au Québec. Le Saint-Laurent traverse la Belle province et 45% des huit millions de Québécois boivent une eau issue du fleuve. Une pétition baptisée « Le Saint-Laurent n'est pas une poubelle » a été lancée en ligne et a déjà recueilli près de 80.000 signatures. Les maires des différentes communes situées en aval lancent des appels à ne pas déverser les eaux usées dans le fleuve. Les conseillers municipaux disent chercher un « plan B » pour alimenter les bêtes et les hommes, mais préviennent que certaines zones naturelles souffriront nécessairement de cette décision. Près de 64 espèces d'animaux terrestres, 19 espèces marines, dont des baleines et l'unique colonie de bélougas hors de l'Arctique, 80 sortes de poissons et 399 types d'oiseaux vivent dans ce fleuve majestueux de plus de 1000 kilomètres, ou dans son environnement immédiat.

Des raisons qui poussent le gouvernement fédéral à intervenir dans un projet qu'il juge profondément préoccupant. En vertu d'une loi qui « stipule qu'il est interdit d'immerger ou de rejeter une substance nocive dans des eaux où vivent des poissons », il a demandé à la mairie de Montréal de suspendre ses travaux, le temps de mener une étude complémentaire.

Face à cette intrusion du gouvernement dans la politique locale, les autorités provinciales dénoncent une manœuvre politique, les élections fédérales, qui désigneront les députés canadiens et le futur gouvernement, devant avoir lieu le 19 octobre, soit un jour après le début prévu des rejets dans le Saint-Laurent.

L'histoire a également ranimé une certaine rivalité entre Canada français et anglais: contrairement aux ordres d'Ottawa, le ministre québécois de l'Environnement n'a rien trouvé à critiquer au projet. Le maire de Montréal, aux côtés des indépendantistes québécois, a soulevé l'exemple de Toronto, qui déverserait régulièrement des milliards de litres d'eaux usées dans le lac Ontario, sans recevoir la moindre critique gouvernementale. Il a laissé trois jours aux autorités fédérales pour mener leur enquête aux côtés des fonctionnaires municipaux.

*fraie (f) = reproduction (f)
**tollé (m) = cri (f) d'indignation

Premier exercice

Lisez le texte et répondez **brièvement** (10 mots au maximum) aux questions d'après le texte. Vous ne devez écrire qu'une seule réponse à chaque case. La réponse 0 vous servira d'exemple.

QUESTIONS	RÉPONSES	Correction
Pour quelle raison le fleuve sera-t-il contaminé ?	*0. à cause des travaux menés sur un échangeur autoroutier*	✓
Où le traitement des eaux usées s'effectue-t-il régulièrement ?	1.	
Sur quelle possibilité la municipalité de Montréal aurait-elle pu encore opter ?	2.	
Selon le maire, quel en serait l'impact environnemental sur l'eau potable ?	3.	
Par quoi justifie-t-il son argumentation ?	4.	
	5.	
Quel est l'avis du gouvernement fédéral à propos du projet ?	6.	
Quelle serait sa proposition?	7.	
RÉSULTAT		

Deuxième exercice

Relisez le texte et terminez les phrases avec l'une des variantes (A, B ou C) conformément au contenu du texte. La réponse 0 vous servira d'exemple.

AFFIRMATIONS				Correction
0. Les eaux usées seront déversées dans le fleuve Saint-Laurent pendant	*A. une semaine.*		**X**	✓
	B. un mois.			
	C. un an.			
8. Pendant cette période, faire de la planche à voile ou du pédalo sur le fleuve sera	A. autorisé.			
	B. déconseillé.			
	C. défendu.			
9. Le fleuve Saint-Laurent sert d' eau potable pour	A. presque la moitié des	Québécois.		
	B. 80 mille			
	C. 8 millions de			
10. Le projet	A. bénéficie de l'appui des	autorités québécoises et fédérales.		
	B. suscite de vives oppositions entre les			
	C. a conduit à la rupture entre les			
RÉSULTAT				

Exercice

Lisez le texte sur les fraises et faites les exercices après le texte.

II.5.Manger des fraises le soir : bonne ou mauvaise idée ?

Riches en vitamine C et parfois un peu acides, pour beaucoup, les fraises seraient à éviter le soir. Et pourtant… saviez-vous que la vitamine C ne perturbe pas le sommeil, bien au contraire ? Ou encore que les fraises contiennent naturellement un peu de mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement ? Alors, faut-il réhabiliter ce fruit rouge après l'heure du dîner ? Est-ce vraiment une bonne idée de manger des fraises le soir, surtout si l'on digère mal leurs fibres ou leur acidité ? Les réponses avec la diététicienne, Sandra Ferreira.

Premier atout des fraises : ce sont des fruits aussi savoureux que… légers ! Leur faible teneur en calories (environ 35 kcal pour 100 g) permet d'en consommer à toute heure, même après un repas, sans alourdir la digestion. Attention toutefois à la manière dont vous les dégustez :

Mieux vaut donc les consommer nature, pour profiter pleinement de leur richesse en vitamines, minéraux, antioxydants (comme les flavonoïdes) et fibres, tout en légèreté ! Quels sont les bienfaits des fraises sur le sommeil ?

Les fraises ont une teneur plus importante en vitamine C que les oranges : 100 g de fraises couvrent environ 74 % de nos besoins journaliers. Et non, la vitamine C ne perturbe pas le sommeil. Contrairement à une idée répandue, elle n'excite pas le système nerveux. Même consommée le soir, elle n'empêche pas de s'endormir.

Ce fruit apporte aussi un peu de magnésium, reconnu pour favoriser la détente, ainsi qu'une faible quantité de vitamine B6, qui aide à réguler le stress.

On y retrouve également de petites quantités de mélatonine : "ce qui peut renforcer leur intérêt dans une alimentation du soir, même si d'autres fruits comme les cerises en contiennent davantage », précise l'experte en nutrition.

Enfin, les fraises qui font partie de la famille des fruits rouges sont riches en antioxydants tels que les anthocyanines (qui leur donnent leur couleur rouge) et la quercétine, qui peuvent réduire le stress oxydatif, les radicaux libres et l'inflammation, des facteurs pouvant perturber le sommeil.

Néanmoins certaines raisons poussent beaucoup de personnes à éviter ce fruit rouge avant de dormir.

Les fraises restent des fruits acides, riches en fibres et contiennent de petites graines parfois difficiles à digérer. « Les personnes souffrant de troubles digestifs, en particulier de reflux gastro-œsophagien, peuvent ressentir une gêne après leur consommation, surtout en soirée », prévient la diététicienne.

Mais elles ont aussi des bienfaits digestifs : « Les fraises contiennent un mélange de fibres solubles et insolubles, avec un effet prébiotique intéressant pour le microbiote », ajoute-t-elle.

Un autre point à surveiller : leur forte teneur en eau.

Le meilleur moment pour savourer des fraises reste la collation, surtout si une petite faim se fait sentir en cours de journée. Pour une meilleure satiété, on peut les accompagner d'un aliment riche en bonnes graisses comme quelques oléagineux (amandes, noix…) ou d'une source de protéines comme un skyr. « Il est aussi tout à fait possible d'en consommer en dessert, à condition que le repas soit léger », précise Sandra Ferreira, diététicienne.

Premier exercice

Lisez le texte et répondez **brièvement** (3-5 mots au maximum) aux questions d'après le texte. Vous ne devez écrire qu'une seule réponse à chaque case. La réponse 0 vous servira d'exemple.

QUESTIONS	RÉPONSES	Correction
Quelle vitamine est abondante dans les fraises?	*0. vitamine C*	✓
Quel est le grand avantage des fraises ?	8.	
Quel minéral présent dans les fraises aide à se relaxer ?	9.	
Quels sont les bienfaits de la vitamine B6?	10.	
Quel autre fruit contient plus de mélatonine que les fraises ?	11.	
Quelles sont les raisons d'éviter les fraises le soir ? (Donnez-en deux !)	12.	
	13.	
Quel type de personnes peut mal digérer les fraises le soir ?	14.	
RÉSULTAT		

Deuxième exercice

Relisez le texte et terminez les phrases avec l'une des variantes (A, B ou C) conformément au contenu du texte. La réponse 0 vous servira d'exemple.

AFFIRMATIONS				Correction
0.	*A. La dopamine*	*qui est présente dans les fraises favorise l'endormissement.*		
	B. La cortisone			
	C. La mélatonine		**X**	✓
8.	Les fibres présentes dans les fraises	D. augmentent l'appétit.		
		E. sont néfastes pour le sommeil.		
		F. favorisent la santé digestive.		
9.	Selon le texte, le meilleur moment pour manger des fraises est	D. entre les repas.		
		E. à midi.		
		F. le matin au réveil.		
10.	Pour tenir plus longtemps sans avoir faim, les fraises peuvent être associées à des	A. glucides.		
		B. oléagineux.		
		C. friandises.		
RÉSULTAT				

EXPRESSION ÉCRITE

I.1.
Sur un forum Internet, vous venez de lire une discussion sur le Black Friday. Vous décidez d'écrire votre commentaire.

Dans votre message de 100-120 mots, vous présentez

- cette pratique de plus en plus populaire en Hongrie
- les opposants de cette coutume
- votre opinion/expérience personnelle.

I.2.
Une de vos amies françaises a publié un article sur ses expériences scolaires désagréables dues au nombre élevé de cours. Vous commentez son message en 100 à 120 mots.

Dans votre message,

- vous partagez l'avis de votre amie concernant la surcharge de l'emploi du temps
- vous mentionnez le programme scolaire obsolète
- vous expliquez ce que vous changeriez dans le système.

I.3.
Sur un forum de discussion, une jeune Belge a demandé des suggestions concernant les séries intéressantes. Vous décidez de lui répondre.

Dans votre message de 100 à 120 mots,

- vous suggérez votre dernière série favorite
- vous expliquez pourquoi vous l'avez aimée
- vous donnez votre avis concernant les plateformes de streaming.

I.4.
Vous vivez à Strasbourg avec votre famille. Vous écrivez un blog depuis votre arrivée et vous rédigez maintenant un article sur la garde d'animaux de compagnie.

Dans votre message de 100 à 120 mots, vous écrivez

- sur votre animal de compagnie et sur son rôle dans la famille
- comment sa présence a changé la vie familiale
- pourquoi vous aimeriez avoir d'autres animaux à la maison ou pourquoi pas.

I.5.
Vous vivez à Bruxelles avec votre famille. Dans votre école, votre meilleur/e ami/e était la cible de commérages déplaisants. Vous demandez conseil sur un forum pour savoir comment protéger votre ami/e.

Dans votre message de 100 à 120 mots,

- vous décrivez la situation
- vous présentez votre projet
- vous demandez l'avis des lecteurs

II.1.
Vous envisagez de poursuivre vos études supérieures en France, à Lyon. Vous avez besoin d'un logement. Vous avez trouvé une annonce intéressante sur Internet, sur la cohabitation intergénérationnelle : en échange d'aide, on loue des chambres bon marché. Vous écrivez donc un e-mail de demande d'informations. Votre nom dans ce rôle : Kovács Virág / Vince

https://www.timetcolette.fr/

Dans votre lettre de 140-160 mots,

- vous vous présentez brièvement (études, intérêts, etc.)
- vous écrivez pourquoi ce type de logement vous intéresse
- vous vous intéressez sur les tâches possibles à faire
- vous demandez des informations sur les démarches à faire.

II.2.
Vous voudriez travailler à nouveau en France cet été.
Vous demandez donc une lettre de recommandation de votre ancien employeur. Votre nom dans ce rôle : Varga Benedek / Bettina.

Dans votre lettre de 140 à 160 mots

- vous vous présentez brièvement et vous expliquez pourquoi vous avez besoin de cette lettre
- vous présentez le type de travail que vous avez fait l'année dernière
- vous demandez à l'employeur de présenter
    - vos aptitudes/compétences professionnelles
    - vos qualités humaines.

II.3.
Vous avez commandé un casque JBL sans fil sur Amazon. Cependant, vous avez reçu des écouteurs filaires d'une autre marque. Vous écrivez un e-mail sur l'erreur de livraison de 140 à 160. Votre nom dans ce rôle : Varga Benedek / Beáta.

Dans votre lettre de réclamation,

- vous décrivez le problème
- vous exprimez votre mécontentement
- vous vous renseignez sur les modalités de retour de l'article non souhaité
- vous demandez l'échange de l'article et un dédommagement.

II.4.
L'Alliance Française de Paris offre 3 places gratuites aux étudiants hongrois pour participer à un cours intensif de 2 semaines. Vous aimeriez bénéficier de cette opportunité, alors vous envoyez votre candidature. Votre nom dans ce rôle : Németh Iván / Imola.

Dans votre lettre de 140 à 160 mots,

- vous précisez où vous avez entendu parler de cette opportunité
- vous vous présentez ainsi que vous présentez votre parcours professionnel
- vous expliquez dans quels domaines/comment vous imaginez appliquer les connaissances acquises à l'avenir
- vous vous renseignez sur l'hébergement.

II.5.
Vous avez séjourné 3 mois dans une école française en tant qu'étudiant/e d'échange. L'organisateur français vous demande ensuite votre avis sur l'expérience. Votre nom dans ce rôle : Erdős Miklós/Melinda. Vous écrivez vos expériences en 140 à 160 mots.

Dans votre e-mail, vous présentez

- les cours auxquels vous avez assisté et pourquoi vous les avez aimés
- la famille d'accueil
- les activités de loisirs proposées
- vos suggestions pour les futurs programmes.

SOLUTIONS

I.1. Digipigi – bien plus qu'une tirelire

1. transactions 2. jouet 3. possibilité 4. verser 5. développer 6. moderne 7. pour 8. désormais 9. offre 10. taux 11 toutefois 12. intégré 13. contrôler 14. retraits 15. coût

I.2. Quand l'activité physique s'invite dans l'entreprise

1. manque 2. ordinateur 3. donc 4. grâce à 5. organisé 6. différents 7. accéder 8. mis 9. renforce 10. équipes 11. bénéficient 12. acheté 13. pour 14. conseils 15. demandent

I.3. Comment la chaleur peut-elle soulager la douleur ?

1. phénomène 2. contre 3. circulation 4. particulièrement 5. monde 6. d'autres 7. tant 8. coûteux 9. consulter 10. ordonnance 11. mieux 12. même 13. source 14. s'agit 15. est

I.4. Coffre-fort numérique

1. sur lequel 2. permet 3. conditions 4. individuelles 5. voire 6. préservation 7. etapes 8. alors 9. quant 10. qui 11. passe 12. concernant 13. simple 14. en effet 15. connexion

I.5. L'évolution de la cuisine

1. composé 2. façades 3. menuisiers 4. croissant 5. développé 6. études 7. appareils 8. innovants 9. plutôt 10. classique 11. suivant 12. étant 13. malgré 14. équipement 15. ciblent

II. 1. L'importance de l'hydratation pour notre corps

1. E 2. A 3. B

4-5. Digestion/ circulation/ température 6. soif légère 7. pour éviter les complications graves. /_une déshydratation peut aggraver les symptômes de ces affections et augmenter le risque de complications 8. fruits, légumes 9. soupes, boissons 10. réaction avec le chlore possible / le chlore contenu dans l'eau du robinet peut interagir avec le plastique

II.2. Quand la jeunesse londonienne joue les guides touristiques

1. Camden Town 2. Favela Experience 3. en s'inscrivant sur le site d'UCT 4. Catch22 5. The Hive 6. populaires 7. street art 8. logement 9. liberté 10. échange

II.3. La difficile survie de l'hôtellerie de campagne

1.la défaillance 2. le départ en retraite sans repreneur / l'absence de repreneurs 3. la remise aux normes trop lourdes 4. moins contraignantes sur le plan réglementaire 5. les attentes des clients ont changé/ exigences des clients(propreté,wifi,confort)/ les clients sont intrasigeants sur les basiques/évolution de la clientèle 6. ils préfèrent le TGV et les grands axes routiers/ une grande partie de la clientèle s'est progressivement reportée sur les grands axes routiers ou sur le TGV 6-7. se réinventer /l'écotourisme / le tourisme vert/ se diversifier

8. V 9. F 10. V

II.4. Montréal veut jeter ses eaux usées dans le Saint-Laurent

1. dans une station d'épuration 2. faire intervenir 1500 camions de vidange 3. minime 4. la période de fraie des poissons sera terminée 5. la basse température de l'eau limite le développement des bactéries 6. il le juge profondément préoccupant 7. suspendre les travaux / mener des études supplémentaires

8 C 9. A 10. B

II.5. Manger des fraises le soir

1. elles sont légères/ faible teneur en calories 2. le magnésium 3. aide à réguler le stress 4. les cerises 5. - 6. acidité / fibres / graines 7. souffrant (de troubles digestifs, en particulier) de reflux 8. C 9. A 10. B