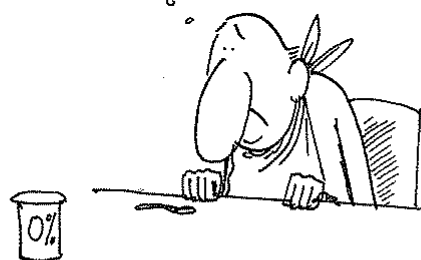
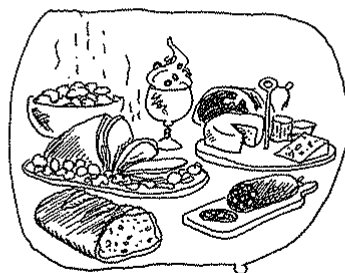


TEXTE 10

M. FRANÇOIS, DIÉTÉTICIEN



Objectifs grammaticaux

Opposition entre autrefois (imparfait)
maintenant (présent)

L'imparfait, temps de l'habitude

Révision de l'article partitif

Les expressions qui marquent la quantité (suite)

Les expressions qui marquent une opinion personnelle: à mon avis... en ce qui me concerne... selon moi...

Objectifs lexicaux

La nourriture

Les habitudes alimentaires

La diététique

* * *

Nous avons questionné M. François qui est diététicien. Son métier est relativement nouveau mais il le passionne. Il sait qu'il doit sans cesse concilier ce qui est bon pour le goût et ce qui est bon pour la santé. En effet, les Français se préoccupent chaque jour un peu plus de la qualité de ce qu'ils mettent dans leur assiette. Ils se méfient des pesticides sur les fruits et les légumes; ils veulent savoir la provenance de la viande qu'ils achètent; ils ont été alertés par les campagnes sur les modifications génétiques de certaines céréales ou sur la qualité des colorants qu'ils trouvent dans les aliments donnés à leurs enfants.

M. François est donc un spécialiste de la nutrition. À ce titre nous l'avons rencontré. Voici sa réponse à nos questions: « À votre avis, M. François, les Français sont-ils gourmands? »

« Ah oui! Les Français sont gourmands. Ils aiment manger bien et bon. Selon moi, autrefois ils faisaient certainement beaucoup plus de cuisine que maintenant. Dans un même repas on mangeait du poisson, de la viande, beaucoup de fromage. Maintenant on mange ou du poisson ou de la viande mais rarement les deux au même repas. En

LE FRANÇAIS PAR LES TEXTES

effet les Français ont généralement le grand souci de ne pas être obèses. C'est pourquoi ils mangent davantage de légumes, souvent cuits à la vapeur avec un petit morceau de beurre dessus ou un peu d'huile d'olive. On mange souvent aussi des salades composées avec de bonnes choses, des avocats, des crevettes, des noix, du fromage de gruyère; il y a aussi les salades de type méditerranéen avec des tomates, des œufs durs, du thon, des poivrons, des oignons, des olives.

– Que mangent donc les Français au petit-déjeuner ?

– Certains respectent la tradition : du café, avec des tartines de beurre et de la confiture. En ce qui me concerne je conseillerais aux jeunes de prendre plutôt un bol de céréales avec du lait froid ou un yaourt. Les adultes boivent généralement du café ou du thé mais les jeunes préfèrent un jus de fruit.

– Monsieur François, est-ce que les Français passent encore beaucoup de temps à faire la cuisine ?

– Autrefois on mangeait souvent une purée ou un gratin de pommes de terre, mais il fallait éplucher les pommes de terre. Maintenant, on trouve les purées en sachet et les gratins surgelés sont délicieux.

Beaucoup de gens aussi vont chez le traiteur et achètent des plats tout préparés. Cependant, à mon avis, lorsqu'on est très gourmand, on fait sa cuisine soi-même, on choisit ses produits et son mode de cuisson, on sélectionne ses épices préférées et on cherche une bonne recette dans un bon livre de cuisine. Et surtout n'oubliez pas que la bonne cuisine commence au marché. »

* * *

Compréhension du texte

1. Quel est le métier de M. François ?
2. Que signifie exactement ce mot ? Quel est son féminin ?
3. Quels sont les conseils que donne M. François ?
4. Pourquoi les Français ont-ils le souci de veiller à leur nourriture ?
5. Quelle est leur grande crainte ?
6. Est-il fréquent en France de manger dans un même repas du poisson et de la viande ?
7. Quels sont les conseils de M. François pour préparer un petit-déjeuner sain et agréable ?
8. Les Français consacrent-ils beaucoup de temps à faire la cuisine ?
9. Quels sont les plats que l'on peut acheter tout préparés ?
10. Dans quel genre de magasin ?

sensibilisation grammaticale

1. Le passé + le présent

Autrefois on faisait plus de cuisine, maintenant on achète des plats tout préparés.

Faites trois phrases de votre choix sur ce modèle.

Autrefois maintenant

L'année dernière maintenant

Il y a dix ans maintenant

2. L'imparfait d'habitude

Relevez dans le texte tous les verbes à l'imparfait qui marquent une habitude dans le passé.

Écrivez un texte à l'imparfait d'habitude en exprimant vos anciennes habitudes alimentaires et en montrant que maintenant vous avez le souci de manger mieux.

Il y a quelques années, je mangeais

Conjuguiez à l'imparfait les verbes : manger, acheter, cuire, boire, être gourmand.

3. Les articles partitifs (suite)

Autrefois on mangeait du poisson, de la viande, des œufs, des fromages.

Mettez la phrase ci-dessus à la forme négative en faisant les changements nécessaires.

4. Le discours personnalisé

Relevez dans le texte trois expressions qui montrent que M. François parle en son nom propre.

En utilisant ces expressions à votre tour, écrivez quelques lignes pour exprimer que vous considérez que fumer est mauvais pour la santé.

Enrichissement lexical

a) Relevez tous les mots du champ lexical de la nourriture, écrivez-les.

b) Expliquez en une seule phrase les mots suivants : la provenance, un pesticide, une modification génétique de céréales, un colorant, une tartine, un aliment sain.