

Nom: Prénom:

Classe : 1ASS1

Texte

Avec les journées courtes et le temps froid, revient la période des agrumes... et celle des rhumes. Pas facile de les dissocier ces deux-là! Car les agrumes renferment de la vitamine C ou acide ascorbique – nom chimique qu'on lui donne lorsqu'elle apparaît sous forme de supplément dans les produits vitaminiques et alimentaires – et c'est grâce à cette vitamine que plusieurs croient pouvoir remédier au rhume.

Différentes études ont en effet démontré que des doses quotidiennes allant de 250 mg à 2 g de vitamine C réduisent la durée du rhume tout en agissant sur quelques-uns de ses symptômes. Par contre, d'autres recherches n'ont donné que des résultats négatifs ou ambigus. On en est même venu à la conclusion que des doses de vitamine C supérieures à 1 g par jour pouvaient provoquer des effets secondaires tels que des douleurs abdominales et de la diarrhée. Si, dans le cas du rhume, chacun peut tirer les conclusions qui lui conviennent, la vitamine C n'a pas sa pareille à plusieurs autres points de vue.

La vitamine C participe à la formation du collagène, une substance qui assure – la structure des muscles, des tissus vasculaires, des os et du cartilage dans l'organisme. De plus, elle contribue à la santé des dents et des gencives et favorise l'absorption du fer contenu dans les aliments. Comme elle est hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle se dissout dans l'eau, elle ne peut pas être stockée dans l'organisme. C'est pourquoi nous devons en fournir à notre organisme tous les jours.

Annie Langlois, La Presse, 19 novembre 1995.

QUESTIONS**I)- COMPREHENSION ECRITE**

1- Quel est le thème abordé dans le texte?

.....

2- Relevez dans le texte quatre (04) termes ou expressions appartenant au champ lexical de « **maladie** ».

- -

- -

3 - Répondez par « **Vrai** » ou « **Faux** » :

a- La période des agrumes revient dans le temps chaud. (.....)

b- Les agrumes contiennent de la vitamine C. (.....)

c- 2g de vitamine C peuvent diminuer la durée du rhume. (.....)

d- La vitamine C aide à la formation du collagène. (.....)

4- Pourquoi est-il nécessaire de prendre une dose quotidienne de vitamine C?

.....

.....

5-Relevez dans le texte deux procédés explicatifs qui introduisent:

Procédé explicatif	Extrait du texte
illustration	
reformulation	

