



ACTIVITE : EXPRESSION ECRITE

LEÇON 1: RESUME DU TEXTE ARGUMENTATIF

Séance 4 : Reformuler les idées essentielles

Texte support n°1: « **Savoir s'alimenter** » Stella et Joël de Rosnay, *La Mal Bouffe*, éd. Olivier Orban.

Savoir s'alimenter

Les experts du monde entier – médecins, biologistes, nutritionnistes, diététiciens – sont formels : il existe des relations irréfutables entre la plupart des grandes maladies du monde industriel et la surconsommation ou le déséquilibre alimentaire. Maladies cardiaques, attaques, hypertension, obésité, diabète, dégradation de la qualité de la vie du troisième âge, tel est le lourd tribut que nous devons payer pour trop aimer la viande, les graisses ou le sucre. Jour après jour, année après années, nous préparons le terrain aux maladies qui nous emporteront prématurément.

Le tiers monde meurt de sous-alimentation ... et nous de trop manger. Pléthore ou carence : les maladies de la malnutrition ou de la sous-alimentation tuent probablement dans le monde d'aujourd'hui plus que les microbes et les épidémies. Et pourtant sauf dans le tiers monde, on s'est peu intéressé jusqu'ici à la nutrition. Surtout en France. C'est bien connu : nous avons tous, ici, la faiblesse de croire que ce qui touche aux plaisirs de la table est comme notre seconde nature. On n'a rien à nous apprendre en ce domaine. D'ailleurs, quoi de plus triste qu'un « régime », « une diète », le « jeûne » ou l' « abstinence ». Il faut bien, à la rigueur, y recourir pour traiter des maladies, mais pas pour préserver sa santé, ou plus simplement pour vivre mieux et plus longtemps.

Les biologistes vont plus loin : ce que nous mangeons influencerait notre manière de penser et d'agir. Comme le disent si bien les Anglais : « You are what you eat », vous êtes ce que vous mangez. Et les Français d'ajouter : « On creuse sa propre tombe avec ses dents. » Il ne s'agit donc plus aujourd'hui de perdre quelques kilos superflus mais tout bonnement de survivre. D'inventer une diététique de survie. Nous avons la mort aux dents. Il est grand temps de réagir.

Mais comment ? Pendant des millénaires les hommes ont cherché à manger plus. Faut-il aujourd'hui leur demander de manger moins ? Peut-on aller contre des habitudes aussi enracinées ? Beaucoup estiment que toute ingérence dans leur mode d'alimentation est une véritable atteinte à leur vie privée. Manger est devenu si banal et si évident qu'on n'y prête plus guère attention. La plus grande diversité règne en matière d'alimentation. Il en va de même des hommes. Les besoins sont très différents selon les individus. Inégaux dans notre façon d'assimiler une nourriture riche, nous le sommes aussi devant les aliments : certains adaptent à leurs besoins ce qu'ils mangent et boivent. D'autres ne peuvent résister à la tentation. Certains grossissent facilement, d'autres ne prennent jamais de poids. D'autres encore ne parviennent pas à grossir, même s'ils le souhaitent. Les facteurs héréditaires viennent en ajouter à la complexité des phénomènes et des tendances. L'environnement ou le

terrain moduleront à leur tour ces influences. C'est pourquoi, il apparaît bien difficile sinon impossible de communiquer des règles de vie ou d'équilibre adaptées à chaque cas.

Stella et Joël de Rosnay, *La Mal Bouffe*, éd. Olivier Orban.

Nombre de mots :489

REFORMULATION DES IDEES ESSENTIELLES DU TEXTE.

Idée 1 : Tous les spécialistes sont d'accord sur l'existence d'une relation entre la plupart des maladies et notre alimentation.

Idée 2 : Et pourtant, on s'intéresse moins jusqu'à présent à notre alimentation.

Idée 3 : Mais, les spécialistes vont plus loin en affirmant que notre alimentation impacte notre personnalité.

Idée 4 : Il est donc temps de réagir. Il y va de notre survie.

Idée 5 : Pourtant, on ne peut combattre les anciennes habitudes.

Idée 6 : Car nous sommes tous différents du point de vue des habitudes alimentaires.

Idée 7 : Il y a aussi l'hérédité et l'environnement.

Idée 8 : C'est pourquoi il est difficile d'imposer un régime alimentaire universel.

TABLEAU RECAPITULATIF

Sélection des idées essentielles	Reformulation des idées essentielles.
Paragraphe 1 et 2 Idée 1 : Les experts du monde entier (...) sont formels : il existe des relations irréfutables entre la plupart des grandes maladies du monde industriel et la surconsommation ou le déséquilibre alimentaire.	Idée 1 : Tous les spécialistes sont d'accord sur l'existence d'une relation entre la plupart des maladies et notre alimentation.
Jour après jour, année après années, nous préparons le terrain aux maladies qui nous emporteront prématurément	<u>Quotidiennement, nous nous exposons à ses maladies mortelles</u>
Le tiers monde meurt de sous-alimentation ... et nous de trop manger. Pléthore ou carence : les maladies de la malnutrition ou de la sous-alimentation tuent probablement dans le monde d'aujourd'hui plus que les microbes et les épidémies	<u>Dans le tiers monde comme chez nous, actuellement ces maladies sont plus mortelles que les bactéries</u>
Idée 2 : Et pourtant (...), on s'est peu intéressé jusqu'ici à la nutrition. surtout en France.	Idée 2 : Et pourtant, on s'intéresse moins jusqu'à présent à notre alimentation.
Paragraphe 3 Idée 3 : Cependant , les biologistes vont plus loin : ce que nous mangeons influencerait notre manière de penser et d'agir.	Idée 3 : Mais, les spécialistes vont plus loin en affirmant que notre alimentation impacte notre personnalité.

Idée 4 : Il ne s'agit donc plus aujourd'hui de perdre quelques kilos superflus mais tout bonnement de survivre. D'inventer une diététique de survie. (...) Il est grand temps de réagir.	Idée 4 : Il est donc temps de réagir. Il y va de notre survie.
Paragraphe 4 Idée 5 : Peut-on aller contre des habitudes aussi enracinées ?	Idée 5 : Pourtant, on ne peut combattre les anciennes habitudes.
Idée 6 : Les besoins sont très différents selon les individus. Inégaux dans notre façon d'assimiler une nourriture riche, nous le sommes aussi devant les aliments.	Idée 6 : Car nous sommes tous différents du point de vue des habitudes alimentaires.
Idée 7 : Les facteurs héréditaires viennent en ajouter à la complexité des phénomènes et des tendances. L'environnement ou le terrain moduleront à leur tour ces influences.	Idée 7 : Il y a aussi l'influence de l'hérédité et l'environnement.
Idée 8 : C'est pourquoi , il apparaît bien difficile sinon impossible de communiquer des règles de vie ou d'équilibre adaptées à chaque cas.	Idée 8 : C'est pourquoi, il est difficile d'imposer un régime alimentaire universel.

EVALUATION FORMATIVE

Texte support n°2 : La Côte d'Ivoire un beau pays !

La Côte d'Ivoire est ce seul pays où chacun est libre de faire ce qu'il veut, de s'installer où il veut et de s'asseoir sur les lois quand il veut.

Vous venez de n'importe quelle contrée et vous rêvez de vous construire un pied-à-terre à Abidjan ? Il n'y a vraiment aucun problème. Il vous suffit de repérer un terrain vague dans le quartier de votre choix et vous êtes libres d'y construire votre maison.

Si vous n'avez pas de travail, ne vous cassez pas la tête. Tous les soirs, vous pouvez dévaliser vos voisins. S'ils ont de l'argent et qu'ils ont accepté que vous viviez à côté d'eux, c'est bien pour partager cet argent avec vous non ? Vous pouvez aussi voler leurs belles voitures pour aller les revendre dans la sous-région. Si vous ne pouvez pas les voler, vous pouvez au moins vous distraire en jetant des pierres sur leurs vitres. Vous voulez faire un maquis ? Il vous suffit d'occuper un parking, un terrain vague, un espace vert, tout ce que vous voulez, où vous voulez. Les gens des Deux-Plateaux disent qu'ils n'aiment pas le bruit, les bagarres et tout ce qu'entraînent les maquis. Où est le problème ? N'êtes-vous pas dans pays libre ?

Vous voulez vendre des médicaments traditionnels, des fétiches ? Escroquer les gens ? La Côte d'Ivoire est un pays cocagne. Mettez des pancartes où vous voulez. Vous trouverez des gogos à la pelle. Et si vous n'avez aucune imagination et que la seule idée que vous avez est de mendier ou de voler en faisant semblant de mendier, les carrefours et les rues sont à vous. Personne ne vous embêtera.

Reformulez les idées essentielles du texte n°2

CORRECTION DE L'EVALUATION FORMATIVE

➤ Reformulation des idées essentielles

Paragraphe 1 : La Côte d'Ivoire se caractérise par la liberté sans entrave qu'elle donne à tout citoyen.

Paragraphe 2 : Quel que soit votre origine, si vous rêvez de construire, vous pouvez alors le faire sur un terrain vague de votre choix.

Paragraphe 3 : Si vous manquez d'occupation, vous pouvez cambrioler votre entourage, voler leurs véhicules pour les revendre dans la Sous-région ou au cas échéant, les casser.
-Pour ouvrir un maquis, vous vous n'avez qu'à occuper n'importe quel espace disponible sans tenir compte des nuisances environnementales. Au nom de la liberté.

Paragraphe 4 : C'est la vente de médicaments traditionnels, de fétiches ou l'escroquerie qui vous intéresse, donnez-vous simplement les moyens de faire de bonnes affaires ; car la Côte d'Ivoire y est propice.

-Et si c'est la mendicité ou le vol sous le seau de la mendicité qui vous sied, adonnez-vous y sans entraves.

RETENONS

Pour reformuler les idées essentielles, il faut:
utiliser

- des synonymes;
- des mots englobants pour les énumérations.

transformer

- des phrases complexes en phrases simples;
- des phrases interrogatives directes en phrases interrogatives indirectes.

EVALUATION FORMATIVE 2

➤ Reformulez les idées essentielles du texte n°3

Texte support n°3 : Tradition orale et écriture, extrait de l' Avant-propos de la revue *Recherche Pédagogie et Culture*, N° 29-30 Mai-Août 1977 Volume V page 2 ,Francis Bebey, (extrait).