

Une bonne alimentation est-ce important? (Rapport de recherche)

Tu peux annoter le texte en surlignant des mots ou des passages. Si tu le desires tu peux compléter la partie « *Vocabulaire* » afin de mieux comprendre certains mots du texte.

Introduction

Un style de vie sain qui met l'accent sur l'exercice, les bons repas et le repos peut sembler « fade » et sans attrait, mais des conséquences parfois « piquantes » à la suite de choix d'aliments moins bons pour la santé pourraient nous surprendre et nous inciter à y jeter un œil.

Des plats équilibrés...



...toujours un avantage!

(Dans une cafétéria bondée, par exemple.)

La cellule

Les 60 à 100 milliards de cellules du corps humain ont chacune leurs fonctions propres; si ce n'était pas le cas, on verrait peut-être pousser des doigts sur le front! Qu'elles puissent se renouveler sans cesse permet à deux cellules de se transformer en bébé dans l'utérus de la mère, à un enfant de grandir, à une plaie de guérir, au corps de rester en santé, etc.

Il est important que les cellules puissent puiser tous les nutriments dont elles ont besoin dans le sang pour bien faire leur travail. Notre sang sera riche ou pauvre selon la qualité de ce que nous mangeons et buvons, d'où l'importance d'une bonne alimentation.

Alimentation

Bien se nourrir n'est pas si compliqué. Les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, soit les produits laitiers, les viandes et substituts, les fruits et légumes et les produits céréaliers, en plus de l'eau de bonne qualité, sont un bon point de départ pour bien manger.



Afin de répondre à tous les besoins du corps humain, il est sage de varier le choix des aliments. Vitamines et minéraux forment une équipe et dépendent l'un de l'autre. Si un seul de ces matériaux vient à manquer, certaines fonctions ne peuvent pas être menées à terme.

Nos cellules sont vivantes et ont besoin d'aliments vivants contenant des enzymes qui aident à la digestion et à d'autres fonctions dans le corps.

Pour bien saisir le concept de la vie, prenons, par exemple, un raisin vert et de la farine blanche. Le raisin est vivant et finit par moisir si on le laisse une semaine sur le comptoir; par contre, la farine blanche ne contient pas d'enzymes et peut donc se conserver longtemps.

Le déjeuner

Un bon déjeuner fournit à peu près 25 % des aliments de la journée. C'est une très bonne habitude à prendre car, comme son nom l'indiquait (dé - jeûner), le corps a besoin de carburant pour rompre le jeûne de la nuit et bien démarrer la journée.



Le premier repas du jour peut faire toute une différence à l'école, car un ou une élève qui ne déjeune pas peut avoir du mal à résoudre des problèmes, à être attentif, à apprendre et peut même avoir des troubles de comportement.

Le sucre

Bien se nourrir, c'est non seulement faire de bons choix, mais aussi éviter les moins bons. Le corps ne sait pas comment utiliser ce qui ne nourrit pas et cherche à le rejeter; c'est le cas des mauvais gras, des préservatifs, des colorants artificiels et du sucre.

Si on s'arrête au sucre, par exemple, on peut le trouver sous forme de sucre blanc; et, si on lit bien les étiquettes, dans les sauces tomate, les jus de légumes et les pois en conserve. Le sucre peut porter d'autres noms comme le dextrose, le fructose ou le glucose. De plus, le corps utilise les produits raffinés tels que la farine blanche et les pâtes alimentaires à base de farine blanche comme s'ils étaient du sucre.

Le sucre et ses effets

Chaque Canadien a bu en moyenne 100 litres de boissons gazeuses en 1998, soit presque 2 litres par semaine. Si on fait le calcul, c'est beaucoup si on compare ces chiffres aux 90 litres de lait bus cette année-là. Il est à noter que boire une cannette de boisson gazeuse équivaut à manger 9 sachets de sucre.

Le glucose (sucre dans le sang) est une bonne source d'énergie pour le cerveau, mais le mauvais type de sucre et sa grande quantité sont nocifs à la santé. Le sucre d'une pomme est excellent pour la santé, car il est peu concentré et accompagné des fibres, vitamines et minéraux du fruit. Le sucre raffiné est bon au goût, mais peut nous jouer des tours à notre insu en favorisant les maladies du cœur, le diabète, sans oublier l'obésité.

Des réactions chimiques se produisent dans le corps qui peuvent modifier le comportement humain; on dit que le sucre est une cause de l'hyperactivité chez les enfants et de l'agressivité. Un essai a été fait à ce sujet dans une prison pour jeunes à Tidewater, en Virginie. En donnant moins de sucre dans la diète des jeunes, le comportement antisocial a baissé de 44 %, les assauts de 82 % et les vols de 77 %.

Goût ou valeur nutritive?

Mais d'où vient ce goût pour les aliments sucrés? Au départ, il faut dire que le goût du sucre est inné chez l'être humain et les animaux; c'est un instinct de survie qui pousse un bébé à téter le lait maternel peu de temps après sa naissance.

Une enquête a démontré que le quart des jeunes passe au moins quatre heures par jour devant le téléviseur. Si on fait le calcul, c'est près de 1 500 heures par année à regarder des émissions entrecoupées de publicités qui prônent la consommation d'aliments riches en sucre, en sel et en gras. On peut voir que la publicité exerce une influence sur les gens; il faut tout de même avouer que, si on n'y prend pas garde, il est très facile de se laisser tenter par tous ces « aliments » si attirants en couleur et en goût, même pour les plus grands.

Conclusion

Une alimentation équilibrée peut jouer un très grand rôle dans une vie car, si on y prête attention, on se sent mieux dans son corps, son cœur et sa tête. Le corps humain est une merveille en soi; et l'on doit en prendre soin, car la santé dépend des décisions de tous les jours.

VOCABULAIRE

fade : _____

nutriments : _____

enzyme : _____

jeûne : _____



Questions

1. Le narrateur de ce texte est-il présent ou absent? Quels éléments du texte qui le prouvent.

/5 pts

2. Quels sont les quatre groupes du Guide alimentaire canadien?

/10 pts

3. À quoi servent les enzymes?

/10 pts

4. Quelle est la propriété des aliments ne contenant pas d'enzymes?

/10 pts

5. Qu'est-ce qui peut arriver à un enfant qui ne déjeune pas?

/15 pts

6. Quels sont les autres noms que l'on donne au sucre?

/10 pts

7. Quels sont les effets négatifs du sucre?

/10 pts

8. Comment a-t-on prouvé les effets du sucre sur les jeunes?

/10 pts

9. Crois-tu qu'une alimentation équilibrée est importante dans la réussite scolaire? Explique ta réponse.

/12 pts

1. Le texte est divisé à l'aide d'intertitres. Pour chaque énoncé indique de quel intertitre il s'agit.

Énoncé	Intertitre
Le corps a besoin de ce repas plus que tout.	
La publicité nous montre beaucoup d'aliments sans valeur nutritive.	
Au Canada on boit plus de boisson gazeuse que d'eau.	
Il faut boire de la bonne eau.	
Il n'est pas bon pour la santé et se retrouve sous plusieurs noms.	
Si on s'alimente bien on va bien se sentir.	
Une plaie peut guérir grâce à elles.	
Un mode de vie sain à parfois l'air moins palpitant.	

/8 pts

Total :

/ 100
