

L'Écho Pédago



VOL. 4 NO. 4

ÉDITION 2012

*
SPÉCIAL
MODE DE VIE



Manger des fruits et légumes pour arrêter de fumer

Est-on plus viril si on mange de la viande rouge?

La course à pied pour prolonger votre espérance de vie

Le soccer pourrait provoquer des conflits dans votre couple

13% des jeunes sont ni employés ni étudiants

⇒ Frédéric Dénomée
Conseiller pédagogique

CS des Hautes-Rivières
denommeef@csdhr.qc.ca

Manger des fruits et légumes pour arrêter de fumer

Selon une étude publiée dans la revue *Nicotine and Tobacco Research*, la consommation de fruits et légumes multiplierait par trois les chances d'arrêter durablement la cigarette.



Les chercheurs ont mené des entretiens téléphoniques auprès de 1000 fumeurs américains et ont constaté que ceux qui consommaient le plus de fruits et de légumes étaient les plus susceptibles d'arrêter la cigarette pour au moins 30 jours

lors d'un entretien de suivi réalisé 14 mois plus tard.

Les personnes consommant régulièrement de la salade et des fruits fumaient également moins de cigarettes chaque jour et obtenaient les

scores les plus bas au test de dépendance à la nicotine.

L'étude avance plusieurs explications possibles. L'une d'entre elles serait la propension des fruits et des légumes à rendre le goût du tabac insupportable quand la viande, la caféine et l'alcool l'améliorent.

Une autre étude publiée récemment affirme que l'hypnothérapie et l'acupuncture multiplient par 4 les chances d'arrêter durablement le tabac.

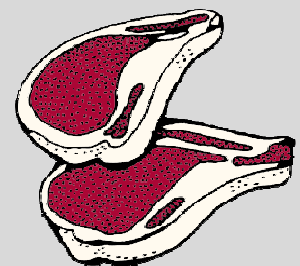
Est-on plus viril si on mange de la viande rouge?

Cette étude américaine met en lumière la perception très répandue associant consommation de viande rouge et virilité, en contraste avec l'image féminine du végétarisme.

Dans le cadre de leur étude, les chercheurs ont demandé à leurs sujets à quoi ils associaient spontanément des produits alimentaires comme la viande et les légumes et com-

ment ils évaluaient leur degré de masculinité. On a tendance à trouver les mangeurs de viande plus virils que les consommateurs de légumes.

Pour faire adopter un régime végétarien - et plus sain pour le cœur - aux machos les plus récalcitrants, les chercheurs suggèrent de changer la forme des steaks de soja de façon à leur donner l'aspect



Les hommes qui mangent de la viande rouge sont perçus comme étant plus virils.

de steaks de boeuf, et de les cuire de façon à laisser l'empreinte du grill pour les rendre plus appétissants.

La course à pied pour prolonger votre espérance de vie

Si vous cherchez à prolonger votre espérance de vie, la pratique de la course à pied plusieurs fois par semaine serait une véritable fontaine de jouvence, d'après les chiffres d'une étude intitulée Copenhagen City Heart.

Selon les chercheurs, les hommes qui pratiquent fréquemment la course à pied ajoutent en moyenne 6,2 années à leur espérance de vie,

contre 5,6 pour les femmes.

Les chercheurs ont suivi plus de 19 000 hommes et femmes depuis 1976 pour étoffer les connaissances des scientifiques au sujet de la prévention des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cardiaques.

Le Dr Peter Schnohr a eu l'idée de se pencher sur les effets de la course à pied pour sa-

voir s'ils étaient positifs ou négatifs. «Nous pouvons affirmer avec certitude que la pratique fréquente de la course à pied prolonge l'espérance de vie. La bonne nouvelle c'est que vous n'êtes pas obligés de fournir un énorme effort pour en récolter les fruits.»

Les chercheurs ont découvert en effet qu'une à deux heures et demie par semaine suffisent, réparties sur deux ou



trois séances, pour en tirer le maximum d'effets positifs, surtout en adoptant une foulée lente ou moyenne:

«Essayez de vous sentir un peu à bout de souffle, mais pas trop.»

Le soccer pourrait provoquer des conflits dans votre couple

Une étude révèle que le soccer accroît les risques de disputes au sein du couple.

Plus de la moitié des femmes mariées ou en couple (53%) déclare craindre ce type d'évènement sportif, car il représente une source de conflit. Les femmes interrogées reprochent à leur mari un manque d'attention et d'implica-

tion dans les tâches ménagères.

L'autre moitié des sondées (47%) estimant que le soccer pimente le quotidien et leur apporte une certaine liberté. Les femmes interrogées disent en profiter pour s'occuper d'elles, ralentir les tâches ménagères, et coucher les enfants plus tard.

Les soirs de match important, les femmes ont tendance à surfer plus fréquemment sur le site de rencontres extraconjugales. Ce phénomène s'explique notamment par l'envie d'évasion ressentie par les femmes mariées ou l'ennui.

Ce sondage a été réalisé en ligne, entre le 28 mai et le 4 juin der-



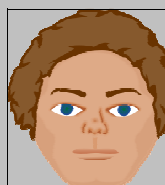
niers, auprès de 1 200 femmes mariées ou en couple, âgées de 30 à 55 ans.

13% des jeunes sont ni employés ni étudiants

Treize pour cent des jeunes Canadiens âgés de 15 à 29 ans n'étaient ni employés ni étudiants au cours de la dernière année, selon une étude dévoilée mercredi par Statistique Canada.

Cette proportion est l'une des plus faibles des pays membres du G7.

De ces 904 000 jeunes, plus de la moitié ne se cherchait pas d'emploi. Certains sont parents de jeunes enfants, étudiants dans des programmes non traditionnels ou encore souffrent d'une incapacité permanente les empêchant de travailler.



Quelque 391 000 jeunes se cherchaient un emploi en 2011, ce qui représente un taux de chômage de 11,8% chez les 15 à 29 ans ne fréquentant pas

d'établissement scolaire. L'étude a révélé que les jeunes détenant un haut niveau de scolarité étaient nettement moins susceptibles d'être au chômage. Les jeunes mariés et sans enfant affichaient également un plus bas taux de chômage que les jeunes célibataires.



1^{re} partie

NOM : _____

1. En quoi peut-il y avoir des effets bénéfiques de consommer des fruits et légumes pour un fumeur?

2. Donnez une explication reliée au fait que manger des fruits et légumes aide à arrêter de fumer.

3. Dites ce qui est plus sain pour le cœur selon le texte «*Est-on plus viril...*» ?

4. Nommez 2 façons de rendre un steak de soja plus «virils».

5. Qu'est-ce qui serait une véritable fontaine de jouvence?

6. Quelles étaient les maladies visées par la recherche sur la course à pied?



7. Pendant combien de temps doit-on courir chaque semaine pour ressentir des effets bénéfiques sur la santé?

8. Qu'est-ce que les femmes interrogées reprochent à leurs maris adeptes de soccer?

9. Que font particulièrement les femmes pendant que les hommes regardent un match de soccer important?

10. Comment se classe le Canada parmi les pays du G7 en ce qui concerne les jeunes en emploi ou aux études?

11. Nommez une catégorie de jeunes qui ne se cherchent pas d'emploi.

12. Parmi les jeunes, nommez une catégorie qui présente un taux de chômage plus bas?



13. Découvrez les mots cachés:

CTRAGITEE _____

NERTOAHHPYIE _____

NMMSOOTIAONC _____

VOUENECJ _____

EAERTVGSIME _____

IENMPTREE _____

UTSIPED _____

EPCANRSEE _____

CMAOHGE _____

ELRCTGAJXNAUOES _____

/10

/25



2^e partie

NOM : _____

14. À partir du texte «...Manger des fruits et légumes ...», donnez

- Un adjectif qualificatif : _____

- Un nom propre: _____

- Un verbe du 2e groupe : _____

15. Dans le texte «Est-on plus viril ... », trouvez un mot qui désigne une couleur.

16. Parmi les trois articles de la page 2, trouvez un *antonyme* pour les mots suivants :

Mort _____

Célibataires _____

Semer _____

Fortes _____

Ententes _____

Temporaire _____

17. Dans la phrase :

«Les chercheurs ont mené des entretiens téléphoniques,...» ,...» Trouvez:

- Le sujet _____

- Le verbe _____

- le complément direct _____



18. Parmi les textes de la page 1, trouvez un mot de même famille que

Étudiant _____ Production _____

Arrestation _____ Changement _____

Moindrement _____ Cuisson _____

19. À l'aide du texte «**La course à pied ...** », trouvez un synonyme pour les mots suivants :

Vraie _____ Gros _____

Savants _____ Bénéfiques _____

20. Dans le texte «**Le soccer pourrait provoquer ...**», trouvez un verbe à l'infinitif présent.

Réponse : _____

21. D'après le texte «**13% des jeunes**», fais le calcul suivant :

$904\ 000 - 391\ 000 =$ _____.

Réponse : _____

/25



1^{re} partie (corrigé) 1 point par réponse

1. En quoi peut-il y avoir des effets bénéfiques de consommer des fruits et légumes pour un fumeur?

Cela multiplierait par trois les chances d'arrêter durablement la cigarette.

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

2. Donnez une explication reliée au fait que manger des fruits et légumes aide à arrêter de fumer.

La propension des fruits et des légumes à rendre le goût du tabac insupportable quand la viande, la caféine et l'alcool l'améliorent

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

3. Dites ce qui est plus sain pour le cœur selon le texte «Est-on plus viril...»?
Un régime végétarien

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

4. Nommez 2 façons de rendre un steak de soja plus «virils».

Changer la forme des steaks comme celle du bœuf OU ENCORE

laisser l'empreinte du grill

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

5. Qu'est-ce qui serait une véritable fontaine de jouvence?

La pratique de la course à pied plusieurs fois par semaine.

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

6. Quelles étaient les maladies visées par la recherche sur la course à pied?

Les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cardiaques.

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

7. **Pendant combien de temps doit-on courir chaque semaine pour ressentir des effets bénéfiques sur la santé?**

Une à deux heures et demie

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

8. **Qu'est-ce que les femmes interrogées reprochent à leurs maris adeptes de soccer?**

Leur manque d'attention et d'implication dans les tâches ménagères

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

9. **Que font particulièrement les femmes pendant que les hommes regardent un match de soccer important?**

Les femmes ont tendance à surfer plus fréquemment sur le site de rencontres extraconjugales

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

10. **Comment se classe le Canada parmi les pays du G7 en ce qui concerne les jeunes en emploi ou aux études?**

Il a une des plus faibles proportions parmi les autres pays

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

11. **Nommez une catégorie de jeunes qui ne se cherchent pas d'emploi.**

Parents de jeunes enfants, étudiants dans des programmes non traditionnels ou jeune souffrant d'une incapacité permanente les empêchant de travailler

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

12. **Parmi les jeunes, nommez une catégorie qui présente un taux de chômage plus bas?**

Les jeunes détenant un haut niveau de scolarité OU

Les jeunes mariés et sans enfant

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

/15

13. Découvrez les mots cachés:

CTRAGITEE CIGARETTE NERTOAHHPYIE HYPNOTHERAPIE
NMMSOOTIAONC CONSOMMATION VOUENECJ JOUVENCE
EAERTVGSIME VEGETARISME IENMPREE EMPREINTE
UTSIPED DISPUTE EPCANRSEE ESPERANCE
CMAOHGE CHÔMAGE ELRCTGAJXNAUOES EXTRACONJUGALES

/10

TOTAL : ____ /25



2^e partie (corrigé) 1 point par réponse

14. À partir du texte «...Manger des fruits et légumes ...», donnez

- Un adjectif qualificatif :

- Un nom propre:

- Un verbe du 2^e groupe :

Accepter toute réponse pertinente

15. Dans le texte «**Est-on plus viril ...** », trouvez un mot qui désigne une couleur.

Rouge

16. Parmi les trois articles de la page 2, trouvez un *antonyme* pour les mots suivants :

Mort

vie

Célibataires

mariées

Semer

récolter

Fortes

faibles

Ententes

disputes

Temporaire

permanente

17. Dans la phrase :

«**Les chercheurs ont mené des entretiens téléphoniques,...**» Trouvez:

- Le sujet **les chercheurs**

- Le verbe **ont mené**

- le complément direct **des entretiens téléphoniques**

18. Parmi les textes de la page 1, trouvez un mot de même famille que

Étudiant étude Production produits

Arrestation arrêter Changement changer

Moindrement moins Cuisson cuire

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

19. À l'aide du texte «**La course à pied ...** », trouvez un *synonyme* pour les mots suivants :

Vraie véritable Gros énorme

Savants scientifiques Bénéfiques positifs

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

20. Dans le texte «**Le soccer pourrait provoquer ...**», trouvez un verbe à l'infinitif présent.

Accepter toute réponse pertinente

21. D'après le texte «**13% des jeunes**», fais le calcul suivant :

$$904\ 000 - 391\ 000 = 513\ 000$$

TOTAL : ____ /25