

Tekst 3

L'obésité, un problème mondial

800 millions de personnes dans le monde sont trop lourds. En France, une personne sur cinq est en surpoids. Le journal *L'Actu* a posé quelques questions à Patrick Serog, spécialiste.



(1) Pourquoi sommes-nous plus gros qu'avant?

Depuis 50 ans, la société grossit parce qu'on a beaucoup à manger. Les supermarchés sont pleins de produits très divers et moins chers qu'avant. Résultat: cela crée des besoins et des envies de manger toujours plus. En plus, les gens bougent peu. On passe plus de temps en voiture et au bureau qu'en plein air. Les jeunes préfèrent rester devant leur ordinateur ou leur télé au lieu de jouer au foot dans la rue.

(2) Qui souffre de surpoids?

Chaque jeune ou adulte avec un indice de masse corporelle (IMC) de plus de 25, est en surpoids. Le problème touche le plus souvent les gens pauvres, qui achètent des produits moins chers mais plus gras et plus sucrés. C'est un problème mondial. Cela existe, même dans les pays les plus pauvres.

(3) Que faut-il faire?

De l'exercice physique! Et changer ses habitudes alimentaires. Les parents doivent apprendre à leurs enfants à s'asseoir à table, manger lentement et prendre des repas équilibrés, c'est-à-dire beaucoup de fruits et des légumes, et pas trop de plats gras, riches en calories. Si on ne mange pas assez pendant les repas, on va manger des trucs comme des chips pendant toute la journée. Et ça, ce n'est pas bien pour la santé.

- 1p 3 Qu'est-ce qui est vrai selon le premier alinéa?
- A Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens sont plus gros qu'autrefois.
 - B Les gens font plus d'exercices physiques qu'il y a 50 ans.
 - C Les jeunes d'aujourd'hui ne s'inquiètent pas de leur santé.
 - D Les supermarchés vendent de plus en plus de produits frais.
- 1p 4 Wat kun je concluderen uit de 2e alinea?
- A Goedkope producten zijn vaak dikmakers.
 - B In arme landen komt zwaarlijvigheid bijna niet voor.
 - C Rijke mensen eten veel te veel vet en zoetheid.
 - D Vette producten zijn duurder dan zoete producten.
- 1p 5 Quel est le but du 3e alinéa?
- A Montrer comment on peut éviter le surpoids.
 - B Montrer que beaucoup de parents ne donnent pas le bon exemple.
 - C Montrer que ce sont surtout les enfants qui sont trop gros.
 - D Montrer qu'il n'est pas grave de manger des chips de temps en temps.