|  |  |
| --- | --- |
| **Module** : Techniques de communication et d'expression en Français  **Préparé par** : Dr. Gadouri Hamid  **Source** : Cours de TEC-Anglais - **Dr. Casasni Lydia** | **Niveau** : Première année licence  **Semestre** : 1  **Année académique** : 2024/2025 |

**TD n° 04**

**Alimentation et Nutrition**

La nutrition est le processus par lequel les plantes et les animaux absorbent et utilisent les aliments. La nourriture est nécessaire pour que le corps fonctionne sans problème, en fournissant l'énergie nécessaire pour que son système fonctionne de manière adéquate. Les matériaux de construction pour les muscles, les os et le sang proviennent de la nourriture. Pour rester en bonne santé, nous devons manger une alimentation équilibrée. Cela signifie un régime contenant les bonnes proportions des principaux nutriments : glucides, protéines, graisses, fibres, minéraux, vitamines et liquides. De nombreux aliments sont un mélange de ces nutriments de base.

Une alimentation équilibrée contient également suffisamment d'énergie (sous forme de nourriture) pour alimenter les réactions chimiques de la vie. Certaines personnes craignent qu'un régime végétarien soit pauvre en protéines, mais ce n'est pas le cas. On peut obtenir beaucoup de protéines grâce à la grande variété de noix, graines, légumineuses, céréales, œufs et produits laitiers. On croyait autrefois que les protéines végétales étaient inférieures aux protéines animales, car elles étaient déficientes en certains acides aminés. On sait maintenant qu'un mélange de protéines végétales se complète.

Par exemple, une carence en un acide aminé dans un aliment végétal, tel que les légumineuses, est compensée par un excès de cet acide aminé dans un autre aliment végétal, comme une céréale. Des combinaisons de protéines comme les haricots sur du pain grillé, le riz et les lentilles, le ragoût de haricots avec de l’orge, l’avoine et les noix (comme dans le muesli), fournissent des protéines de très haute qualité. Tous les autres nutriments sont présents en quantités suffisantes dans un régime lacto-végétarien. Si les produits laitiers ne sont pas consommés, un supplément de vitamine B12 devient essentiel.

**Analyse et compréhension du texte :**

**1 - Quelle est l'idée générale du texte ?**

**2 - D'après vos connaissances, que signifient les mots suivants ?**

a) Régime : ……………………………………………………………………………

b) Carence : ………………………………………………………………………...

c) Nutriment : …………………………………………………………………………

**3 - Indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses :**

a) L'apport en énergie se trouve dans toutes sortes d'aliments d'origine animale et végétale.

b) Les matériaux de construction des muscles, des os et du sang proviennent des liquides.

c) Les protéines peuvent être obtenues uniquement à partir de la viande.

d) L'absence de produits laitiers peut être compensée par un supplément de vitamine B12.

**4 - Choisissez le terme correct pour les définitions suivantes :**

a) ……………………… : Tout grand groupe de composés organiques présents dans les aliments et les tissus vivants, y compris les sucres, l'amidon et la cellulose. Ils contiennent de l'hydrogène et de l'oxygène dans les mêmes proportions que l'eau et peuvent généralement être décomposés pour libérer de l'énergie dans le corps.

b) ……………………… : Toute classe de composés organiques azotés ayant de grandes molécules composées d'une ou de plusieurs chaînes longues d'acides aminés et faisant partie intégrante de tous les organismes vivants, en particulier en tant que composants structurels des tissus corporels tels que les muscles, les cheveux, etc., et en tant qu'enzymes et anticorps.

c) ……………………… : Tout groupe d'esters naturels de glycérol et de divers acides gras.

**5 - Traduisez les phrases suivantes en français ou en arabe :**

a) Les êtres humains mangent toutes sortes d'aliments d'origine animale et végétale.

………………………………………………………………………………………..  
b) Les antioxydants dans les aliments aident à combattre certaines maladies graves.

………………………………………………………………………………………..  
c) Une carence en un acide aminé dans un aliment végétal est compensée par un excès de cet acide aminé dans un autre aliment végétal.

………………………………………………………………………………………..

**Corrigé type - TD n° 04**

**Analyse et compréhension du texte :**

1. **Quelle est l'idée générale du texte ? (Réponse modèle : d'autres réponses sont possibles)**Le texte traite de la nutrition et de l'importance d'une alimentation équilibrée, en expliquant que les nutriments essentiels comme les protéines, les glucides, et les graisses peuvent être obtenus à partir de différentes sources alimentaires, y compris végétales. Il aborde également la complémentarité des protéines végétales et la nécessité d'un supplément en vitamine B12 pour les personnes qui ne consomment pas de produits laitiers.
2. **D'après vos connaissances, que signifient les mots suivants ?**

a) **Régime :** La nourriture et les boissons généralement consommées par une personne ou un groupe / un plan alimentaire dans lequel une personne mange moins ou uniquement certains types d'aliments, généralement pour perdre du poids ou pour des raisons médicales.

b) **Carence :** Une situation dans laquelle il n'y a pas assez de quelque chose / un manque de quelque chose de nécessaire.  
c) **Nutriment :** Toute substance dont les plantes ou les animaux ont besoin pour vivre et croître.

1. **Indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses :**

a) L'apport en énergie se trouve dans toutes sortes d'aliments d'origine animale et végétale. **Vrai**

b) Les matériaux de construction des muscles, des os et du sang proviennent des liquides. **Faux** (Ils proviennent des aliments).

c) Les protéines peuvent être obtenues uniquement à partir de la viande. **Faux** (On peut également obtenir des protéines à partir des noix, graines, légumineuses, céréales, œufs et produits laitiers).

d) L'absence de produits laitiers peut être compensée par un supplément de vitamine B12. **Vrai**

1. **Choisissez le terme correct pour les définitions suivantes :**

a) **Glucide :** Tout grand groupe de composés organiques présents dans les aliments et les tissus vivants, y compris les sucres, l'amidon et la cellulose. Ils contiennent de l'hydrogène et de l'oxygène dans les mêmes proportions que l'eau et peuvent généralement être décomposés pour libérer de l'énergie dans le corps.

b) **Protéine :** Toute classe de composés organiques azotés ayant de grandes molécules composées d'une ou de plusieurs longues chaînes d'acides aminés et faisant partie intégrante de tous les organismes vivants, en particulier en tant que composants structurels des tissus corporels tels que les muscles, les cheveux, etc., ainsi qu'en tant qu'enzymes et anticorps.

c) **Graisses :** Tout groupe d'esters naturels de glycérol et de divers acides gras.

1. **Traduisez les phrases suivantes en français ou en arabe :**

**a) Les êtres humains mangent toutes sortes d’aliments d’origine animale et végétale.**

- Human beings eat all kinds of food of both animal and plant origin.

**b) Les antioxydants présents dans les aliments aident à combattre certaines maladies potentiellement mortelles.**

- Antioxidants found in food help combat certain potentially life-threatening diseases.

**c) Une carence en acide aminé dans un aliment végétal est compensée par un excès de cet acide aminé dans une plante différente.**

**-** A deficiency in an amino acid in a plant-based food is compensated by an excess of this amino acid in a different plant.