

Texte :

Le sel, un mauvais compagnon

Le sel a toujours été un compagnon de l'homme. Un compagnon qui nous rend heureux par la saveur qu'il donne à nos plats, mais parfois il nous oblige à prendre nos distances car il devient source de soucis de santé, souvent aux conséquences graves. Quels sont les dangers d'une surconsommation de sel?

Le sel est une substance friable d'un goût piquant dont on se sert pour assaisonner les aliments. L'excès de sel augmente la tension artérielle. Cette augmentation se répercute sur les organes tels que le rein, le cœur et le cerveau. Sur le rein, il permet une mauvaise élimination d'eau qui va être retenue dans l'organisme. Sur le cœur, il favorise les maladies cardiovasculaires. L'hypertension peut être à l'origine des accidents vasculaires cérébraux.

Pour dessaler nos plats, jeter en fin de cuisson une pomme de terre dans le plat qui mijote, elle en absorbera l'excédent de sel.

"Le soir d'Algérie"

Questions**I/ Compréhension de l'écrit :**

- Lis le texte attentivement, puis réponds aux questions.

- 1- De quoi parle-on dans ce texte ?
- 2- Quels sont les dangers d'une surconsommation de sel sur le rein et sur le cœur ?
- 3- Comment dessaler nos plats?
- 4- Réponds par " vrai ou faux " :
 - a- Le sel est un bon compagnon
 - b- Un dépassement de sel augmente la tension artérielle.
 - c- Une concentration élevée en sel peut toucher le cœur, les reins et le cerveau.
 - d- Il faut consommer une grande quantité de sel.
- 5- Relève dans le texte
 - a- une définition.
 - b- Le synonyme du mot « ami » :
 - c- Une proposition subordonnée relative.

6- Précise l'adjectif qualificatif et le complément du nom dans la phrase suivante:

« Il permet une mauvaise élimination d'eau. »

7- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.

a- Le sel (**provoquer**) l'hypertension.

b- Les médecins (**interdire**) la consommation du sel.

c- Tu (**choisir**) le aliment bons pour la santé.

8- Complète

- Un mauvais aliment → Une..... alimentation.
- Un repas équilibré → Des repas

9- Quel est le type de ce texte?

II/ Situation d'intégration :

La soupe aux légumes est un plat précieux pour la santé car il est riche en vitamines. A l'aide du tableau suivant, rédige un court texte dans lequel tu expliqueras à tes camarades les bienfaits de la soupe aux légumes.

Noms	Verbes	Adjectifs
vitamines-fer- calcium- phosphore- fibres-minéraux- eau- protéines - potassium digestion- poids- santé- corps-gonflements	contenir- faciliter-perdre- permet	riche-bon

Critères de réussite:

Tu dois:

- utiliser les procédés explicatifs.
- construire des phrases déclaratives.
- conjuguer les verbes au présent de l'indicatif.
- donner un titre à ton texte.

Correction de la composition n°05

I/ Compréhension de l'écrit :

- 1- Dans ce texte on parle **des dangers du sel**.
- 2- Sur le cœur, **le sel favorise les maladies cardiovasculaires**.
- 3- **Pour dessaler nos plats, jeter en fin de cuisson une pomme de terre dans le plat qui mijote, elle en absorbera l'excédent de sel.**
- 4- Je réponds par " vrai ou faux ":
 - a- Le sel est un bon compagnon. **Faux**
 - b- Un dépassement de sel augmente la tension artérielle. **Vrai**
 - c- Une concentration élevée en sel peut toucher le cœur, les reins et le cerveau. **Vrai**
 - d- Il faut consommer une grande quantité de sel. **Faux**
- 5- Je relève dans le texte
 - a- une définition : **Le sel est une substance friable d'un goût piquant dont on se sert pour assaisonner les aliments**
 - b- le synonyme du mot « ami » : **compagnon**
 - c- une proposition subordonnée relative : **qui nous rend heureux..**
- 6- Je précise l'adjectif qualificatif et le complément du nom dans la phrase suivante:

« Il permet une mauvaise élimination d'eau. »

Adj.qual C. du nom
- 7- Je mets les verbes au présent de l'indicatif.
 - a- Le sel (provoquer) **provoque** l'hypertension.
 - b- Les médecins (interdire) **interdisent** la consommation du sel.
 - c- Tu (choisir) **choisis** le aliment bons pour la santé.
- 8- Je complète
 - Un mauvais aliment → Une **mauvaise** alimentation.
 - Un repas équilibré → Des repas **équilibrés**
- 9- Le type de ce texte est : **explicatif**