

1A – ALIMENTATION ET SANTÉ

Préoccupés/ées par une alimentation plus saine, vous avez décidé de créer un blog pour partager vos idées concernant les aliments qu'il faut consommer ou éviter afin d'avoir une meilleure santé. Avant d'écrire sur ce blog, vous vous répartissez trois textes trouvés sur Internet qui abordent cette question.

Mettez en commun les informations principales des textes que vous avez lus et discutez des points qui doivent être traités dans votre blog pour prendre soin de sa santé grâce à l'alimentation.

Vous avez 7-8 minutes pour lire votre texte.

La conversation doit durer 8-10 minutes.

Peut-on encore manger du poisson sans s'empoisonner ?

Pilier du régime méditerranéen, le poisson reste l'un des aliments fétiches des nutritionnistes. Ses vertus santé sont en effet prometteuses. Mais entre les métaux lourds et les déchets plastiques qui envahissent les océans, ses bienfaits semblent davantage sujets à caution.

Selon une étude scientifique de l'université de Grenade (Espagne), publiée dans le *British Journal of Nutrition* en 2015, les atouts nutritionnels de la consommation de poisson dépassent toutefois largement les risques potentiels liés à l'ingestion de contaminants... À l'exception de quelques espèces plus à risque qu'il faut absolument bannir de son assiette. [...]

Depuis le début de la révolution industrielle, la concentration en mercure des eaux marines de surface a triplé. «Comme tous les métaux lourds rejetés par les activités industrielles et minières, il se retrouve dans les sols, les rivières, puis dans les océans où il pollue les animaux marins», constate amèrement le Dr Franck Gigon, auteur du *Petit dictionnaire énervé des aliments toxiques* (éd. de l'Opportun). Plus de 5% du mercure déversé dans les mers serait ingéré par les poissons, sous forme de méthylmercure, un métal hautement toxique. À haute dose, il perturbe l'équilibre hormonal. On le suspecte aussi de favoriser le développement de fibromyalgies et de maladies neuro-dégénératives, comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) estime cependant que l'apport en méthylmercure de la population générale reste «inférieure à la dose journalière tolérable définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)». Pour limiter les risques, «il faut éviter de manger les gros poissons d'eau profonde, des prédateurs qui sont très contaminés [...], conseille le Dr Hafid Halhol, médecin-nutritionniste auteur de *Les super-héros de votre assiette* (ed. Larousse).

Sylvia VAISMAN, www.marieclaire.fr, avril 2020 [adapté]



Première partie

Expliquez une expérience passée, personnelle ou de quelqu'un d'autre, en rapport avec le contenu des textes de l'épreuve de Médiation Orale.

Cette partie de l'épreuve durera environ 1 minute.

Deuxième partie

Vous discuterez avec vos camarades à partir du sujet de l'épreuve.

Vous devrez confronter vos opinions, les argumenter, ou raconter des faits en vue de proposer des solutions aux problèmes soulevés par les textes ou qui surgissent au cours du débat.

Pour réaliser cette tâche, vous pouvez utiliser tous les énoncés proposés ci-dessous ou seulement ceux de votre choix.

Cette partie de l'épreuve durera environ 15 minutes.

1. Plus de contrôles alimentaires pour éviter des problèmes de santé.
2. Se tourner vers le bio.
3. L'alimentation saine : un business en croissance.
4. La consommation de proximité : une garantie de qualité ?
5. L'éducation des enfants en matière d'alimentation.
6. La restauration rapide : une solution au manque de temps.

1B – ALIMENTATION ET SANTÉ

Préoccupés/ées par une alimentation plus saine, vous avez décidé de créer un blog pour partager vos idées concernant les aliments qu'il faut consommer ou éviter afin d'avoir une meilleure santé. Avant d'écrire sur ce blog, vous vous répartissez trois textes trouvés sur Internet qui abordent cette question.

Mettez en commun les informations principales des textes que vous avez lus et discutez des points qui doivent être traités dans votre blog pour prendre soin de sa santé grâce à l'alimentation.

Vous avez 7-8 minutes pour lire votre texte.

La conversation doit durer 8-10 minutes.

La viande : faut-il continuer à en manger ?

La viande fait partie de ces aliments qui ne sont plus forcément les bienvenus dans l'assiette. Pourtant, comme le rappelle le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition et activité physique de l'Institut Pasteur de Lille, elle fait partie d'une culture, d'une gastronomie, d'un héritage... Alors pourquoi devrions-nous la supprimer ? En réalité, il n'y a pas de bénéfice à supprimer la viande de son alimentation quand on la mange normalement, avec plaisir et bon sens.

« Ce qu'il faut surtout, conseille le Dr Jean-Michel Lecerf, c'est s'opposer aux excès. L'idéal est une consommation de viande modérée dans le cadre d'une agriculture raisonnée, non nuisible à l'environnement, avec la possibilité de se tourner vers des produits locaux. [...]

La place des symboles dans l'alimentation joue aussi un rôle important dans les choix alimentaires : le végétal, symbole de vie et de pureté, alors que l'animal apparaît comme un symbole de mort et d'impureté. Néanmoins, ne pas manger de viande reste compatible avec une alimentation équilibrée. « La viande n'est pas indispensable car aucun aliment n'est indispensable, seuls les nutriments le sont », souligne le Dr Jean-Michel Lecerf.

Mais si l'on peut se passer de viande, dire qu'il est tout aussi bien d'être végétarien n'est pas si simple. Le régime végétarien est un bon mode alimentaire, mais ce n'est pas le meilleur. Le mieux serait un régime pesco-végétarien (régime végétarien incluant la consommation de poisson) ou méditerranéen, car dans ces cas l'apport en oméga-3 à longue chaîne est présent, surtout si l'on mange du poisson gras.

Bérange BARATAUD, www.mgc-prevention.fr, février 2019 [adapté]



Première partie

Expliquez une expérience passée, personnelle ou de quelqu'un d'autre, en rapport avec le contenu des textes de l'épreuve de Médiation Orale.

Cette partie de l'épreuve durera environ 1 minute.

Deuxième partie

Vous discuterez avec vos camarades à partir du sujet de l'épreuve.

Vous devrez confronter vos opinions, les argumenter, ou raconter des faits en vue de proposer des solutions aux problèmes soulevés par les textes ou qui surgissent au cours du débat.

Pour réaliser cette tâche, vous pouvez utiliser tous les énoncés proposés ci-dessous ou seulement ceux de votre choix.

Cette partie de l'épreuve durera environ 15 minutes.

1. Plus de contrôles alimentaires pour éviter des problèmes de santé.
2. Se tourner vers le bio.
3. L'alimentation saine : un business en croissance.
4. La consommation de proximité : une garantie de qualité ?
5. L'éducation des enfants en matière d'alimentation.
6. La restauration rapide : une solution au manque de temps.

1C – ALIMENTATION ET SANTÉ

Préoccupés/ées par une alimentation plus saine, vous avez décidé de créer un blog pour partager vos idées concernant les aliments qu'il faut consommer ou éviter afin d'avoir une meilleure santé. Avant d'écrire sur ce blog, vous vous répartissez trois textes trouvés sur Internet qui abordent cette question.

Mettez en commun les informations principales des textes que vous avez lus et discutez des points qui doivent être traités dans votre blog pour prendre soin de sa santé grâce à l'alimentation.

Vous avez 7-8 minutes pour lire votre texte.

La conversation doit durer 8-10 minutes.

Alimentation : ces menaces émergentes

Viande, mais aussi poissons, fruits et légumes... les aliments importés sont source de nouveaux risques sanitaires. D'autant plus difficiles à combattre que les contrôles sont insuffisants. [...]

Attraper une hépatite A en mangeant des fraises? C'est la cruelle mésaventure survenue ces derniers mois à des centaines d'Européens et d'Américains. Leur tort: avoir acheté des fruits rouges surgelés provenant d'Amérique du Sud et de Chine. Des maladies qui se transmettent à l'homme par des végétaux, cela ne vous rappelle rien ? Il y a deux ans, déjà, une souche très rare de la bactérie E. coli, détectée dans des graines germées importées d'Egypte, avait semé la panique en Europe, provoquant une trentaine d'intoxications mortelles. «C'est un phénomène nouveau, souligne François Vigneau, directeur général de la division alimentaire du laboratoire Eurofins. Jusqu'à présent, nous traquions peu les risques microbiologiques dans les fruits et légumes.» S'ils commencent tout juste à appréhender cette menace inédite, les scientifiques savent tout de même une chose: 1 cas d'hépatite A sur 10 proviendrait d'une contamination alimentaire.

A l'origine du phénomène, la mondialisation de l'industrie alimentaire. Grâce à elle, nous pouvons désormais manger des framboises en hiver. Mais ce plaisir entraîne de nouveaux risques, souvent mal estimés. Qui irait imaginer qu'il est susceptible d'attraper une hépatite en mangeant une salade de fruits à la terrasse d'un café ? Tout cela parce que le paysan vietnamien ou chilien qui les a cueillis a contracté cette maladie à l'autre bout du monde...

Et s'il n'y avait que les virus ! Un autre fléau [...] inquiète les autorités sanitaires européennes: les métaux lourds. On savait que certains poissons en contenaient des doses inquiétantes, mais on l'ignorait pour les fruits et les légumes...

Charles HAQUET et Géraldine MEIGNAN, *www.lexpress.fr*, août 2013 [adapté]



Première partie

Expliquez une expérience passée, personnelle ou de quelqu'un d'autre, en rapport avec le contenu des textes de l'épreuve de Médiation Orale.

Cette partie de l'épreuve durera environ 1 minute.

Deuxième partie

Vous discuterez avec vos camarades à partir du sujet de l'épreuve.

Vous devrez confronter vos opinions, les argumenter, ou raconter des faits en vue de proposer des solutions aux problèmes soulevés par les textes ou qui surgissent au cours du débat.

Pour réaliser cette tâche, vous pouvez utiliser tous les énoncés proposés ci-dessous ou seulement ceux de votre choix.

Cette partie de l'épreuve durera environ 15 minutes.

1. Plus de contrôles alimentaires pour éviter des problèmes de santé.
2. Se tourner vers le bio.
3. L'alimentation saine : un business en croissance.
4. La consommation de proximité : une garantie de qualité ?
5. L'éducation des enfants en matière d'alimentation.
6. La restauration rapide : une solution au manque de temps.