

1

LEXIQUE

Complétez le texte avec les mots suivants.

gustatives – acide – alimentaires – amer – délicieuse – appétissant – salé – saveur – goût – aliments – doux

Question de goûts

Nos préférences pour certains plutôt que d'autres résultent d'une interaction complexe entre plusieurs facteurs incluant des données génétiques, l'âge, les expériences précoces, les pratiques culturelles, l'agrément manifesté par l'entourage à l'essai d'un nouvel aliment et les réactions physiologiques suscitées par une nourriture.

Une chose est certaine : dans la détermination de nos choix alimentaires, la des aliments exerce une influence des plus contraignantes. Et, bien que nous soyons sensibles aux messages sur la nutrition, nous pensons souvent que manger plus sainement équivaut à manger moins Les professionnels de la nutrition peuvent combattre ces idées reçues en assurant qu'une cuisine saine peut aller de pair avec une cuisine

Le véritable apparaît sur la langue. Nous naissons avec 10 000 papilles situées à l'arrière, sur les côtés et sur la pointe de la langue, dans le palais et dans la gorge. Lorsque les cellules des récepteurs gustatifs situés à l'intérieur des papilles sont sollicitées par des stimuli chimiques, elles détectent cinq sensations primitives : et « umami », ce goût piquant-salé du glutamate que l'on trouve dans les aliments riches en protéines et en glutamate de sodium.

D'après www.eufic.org

2

LEXIQUE

Choisissez la réponse qui convient.

- | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Le chocolat noir est : | ☐ a. acide | ☐ b. amer | ☐ c. salé | ☐ d. sucré |
| 2. La confiture est : | ☐ a. acide | ☐ b. amère | ☐ c. salée | ☐ d. sucrée |
| 3. Les cornichons sont : | ☐ a. acides | ☐ b. amers | ☐ c. salés | ☐ d. sucrés |
| 4. Le grain de café est : | ☐ a. acide | ☐ b. amer | ☐ c. salé | ☐ d. sucré |
| 5. Le saucisson est : | ☐ a. acide | ☐ b. amer | ☐ c. salé | ☐ d. sucré |

3

GRAMMAIRE

Choisissez la forme correcte.

Quelques conseils sur la voie du bonheur

- Vivez pleinement l'instant présent, (pourvu que/autrement) vous n'atteindrez jamais la sérénité.
- (Sauf si/En cas de) stress, concentrez-vous sur votre respiration pour retrouver le calme.
- Chaque instant est unique (quitte à/pour peu que) vous vous donniez la peine d'y prendre garde.
- Profitez de la vie, développez vos cinq sens (au cas où/pourvu que) vous ne fassiez pas d'excès.
- Contrôlez quotidiennement votre alimentation, optez pour une alimentation équilibrée (en cas de/quitte à) renoncer à certains aliments tels que gâteaux, sauces et alcools.
- (Au cas où/Sauf si) vous auriez du mal à lâcher prise, inscrivez-vous à des cours de yoga.
- En règle générale, ne prenez pas de médicaments antidépresseurs (autrement/sauf si) votre médecin traitant vous en prescrit.

Choisissez la forme correcte.

Quelques conseils sur la voie du bonheur

- Vivez pleinement l'instant présent, (pourvu que/autrement) vous n'atteindrez jamais la sérénité.
- (Sauf si/En cas de) stress, concentrez-vous sur votre respiration pour retrouver le calme.
- Chaque instant est unique (quitte à/pour peu que) vous vous donniez la peine d'y prendre garde.
- Profitez de la vie, développez vos cinq sens (au cas où/pourvu que) vous ne fassiez pas d'excès.
- Contrôlez quotidiennement votre alimentation, optez pour une alimentation équilibrée (en cas de/quitte à) renoncer à certains aliments tels que gâteaux, sauces et alcools.
- (Au cas où/Sauf si) vous auriez du mal à lâcher prise, inscrivez-vous à des cours de yoga.
- En règle générale, ne prenez pas de médicaments antidépresseurs (autrement/sauf si) votre médecin traitant vous en prescrit.