

Nom: ..... Prénom: .....

Classe : 1ASS1

**Texte**

Avec les journées courtes et le temps froid, revient la période des agrumes... et celle des rhumes. Pas facile de **les** dissocier ces deux-là! Car les agrumes renferment de la vitamine C ou acide ascorbique – nom chimique qu'on lui donne lorsqu'**elle** apparaît sous forme de supplément dans les produits vitaminiques et alimentaires – et c'est grâce à cette vitamine que plusieurs croient pouvoir remédier au rhume.

Différentes études ont en effet démontré que des doses quotidiennes allant de 250 mg à 2 g de vitamine C réduisent la durée du rhume tout en agissant sur quelques-uns de ses symptômes. Par contre, d'autres recherches n'ont donné que des résultats négatifs ou ambigus. On en est même venu à la conclusion que des doses de vitamine C supérieures à 1 g par jour pouvaient provoquer des effets secondaires tels que des douleurs abdominales et de la diarrhée. Si, dans le cas du rhume, chacun peut tirer les conclusions qui **lui** conviennent, la vitamine C n'a pas sa pareille à plusieurs autres points de vue.

La vitamine C participe à la formation du collagène, une substance qui assure – la structure des muscles, des tissus vasculaires, des os et du cartilage dans l'organisme. De plus, elle contribue à la santé des dents et des gencives et favorise l'absorption du fer contenu dans les aliments. Comme elle est hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle se dissout dans l'eau, elle ne peut pas être stockée dans l'organisme. C'est pourquoi nous devons en fournir à notre organisme tous les jours.

*Annie Langlois, La Presse, 19 novembre 1995.*

**QUESTIONS**

**I)- COMPREHENSION ECRITE**

1- Quel est le thème abordé dans le texte?

.....

2- Relevez dans le texte quatre (04) termes ou expressions appartenant au champ lexical de « **maladie** ».

- .....
- .....

3 - Répondez par « **Vrai** » ou « **Faux** » :

- a- La période des agrumes revient dans le temps chaud. ( .....)
- b- Les agrumes contiennent de la vitamine C. (.....)
- c- 2g de vitamine C peuvent diminuer la durée du rhume. (.....)
- d- La vitamine C aide à la formation du collagène. ( ..... )

4- Pourquoi est-il nécessaire de prendre une dose quotidienne de vitamine C?

.....  
 .....

5-Relevez dans le texte deux procédés explicatifs qui introduisent:

Procédé explicatif	Extrait du texte
illustration	..... ..... .....
reformulation	..... ..... .....

