

**Alimentation: faut-il se méfier de la viande végétarienne?**

**Mise en route – Découvrez les mots clés du reportage à l'aide de ces devinettes.**

1. Je suis quelqu'un qui ne mange pas de viande. ....
2. Je suis quelqu'un qui ne mange pas de produits d'origine animale. ....
3. Je suis ce qu'on mange. ....
4. Je suis un aliment d'origine animale. ....
5. Je suis ce qu'on achète dans les magasins. ....
6. Je suis ce qu'on sent dans la bouche. ....
7. Je suis fait en laboratoire. ....
8. Je suis synonyme de danger. ....
9. Je suis signe de mauvaise santé. ....

**Regardez le reportage sans le son et cochez les éléments que vous avez vus.**

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> un steak haché  | <input type="checkbox"/> des frites     | <input type="checkbox"/> de la salade     | <input type="checkbox"/> une fourchette           |
| <input type="checkbox"/> une cuiller     | <input type="checkbox"/> un couteau     | <input type="checkbox"/> un supermarché   | <input type="checkbox"/> des produits végétariens |
| <input type="checkbox"/> des passants    | <input type="checkbox"/> un magazine    | <input type="checkbox"/> des infographies | <input type="checkbox"/> un laboratoire           |
| <input type="checkbox"/> une journaliste | <input type="checkbox"/> un spécialiste | <input type="checkbox"/> des malades      | <input type="checkbox"/> des articles de journaux |

**Regardez le reportage et cochez les éléments que vous avez entendus.**

- |                                      |                                    |                                      |                                       |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> viande      | <input type="checkbox"/> goût      | <input type="checkbox"/> produit     | <input type="checkbox"/> supermarché  |
| <input type="checkbox"/> mode de vie | <input type="checkbox"/> santé     | <input type="checkbox"/> laboratoire | <input type="checkbox"/> chimique     |
| <input type="checkbox"/> industriel  | <input type="checkbox"/> artisanal | <input type="checkbox"/> transformé  | <input type="checkbox"/> consommation |
| <input type="checkbox"/> dangereuse  | <input type="checkbox"/> maladie   | <input type="checkbox"/> conséquence | <input type="checkbox"/> naturel      |

**Regardez le reportage sans le son et choisissez le meilleur titre. Si vous avez une meilleure idée, n'hésitez pas à la proposer au groupe.**

Le succès de la viande végétarienne

Manger végétarienne – manger sain!

Manger végétarienne est-ce vraiment sain?

.....

**Regardez le reportage et remplissez la fiche d'identité ci-dessous.**

| Fiche d'identité |       |
|------------------|-------|
| nom:             | ..... |
| public:          | ..... |
| fabrication:     | ..... |
| composants:      | ..... |
| risques:         | ..... |
| conseils:        | ..... |

**Regardez le reportage et choisissez le bon résumé. Soulignez les éléments faux.**

Les aliments végétaux remplaçant la viande sont de plus en plus populaires auprès des consommateurs, même si certains sont méfiants. Ils pensent que ceux-ci contiennent des composants synthétiques, mais aussi du sucre, du sel et du gras, et peuvent avoir de graves conséquences sur notre organisme. Selon un spécialiste, leur consommation peut être dangereuse même en petite quantité.

La viande végétale est de plus en plus présente sur les rayons des supermarchés, mais beaucoup de gens ne savent pas que sa consommation n'est pas forcément bonne pour la santé à cause de la quantité de composants chimiques qu'elle contient. Elle peut même causer des maladies chroniques dangereuses. Seuls les produits labellisés sont conseillés par une étude publiée dans un magazine.

Manger végétarien est une nouvelle tendance alimentaire, mais ce n'est pas toujours le bon choix. Ces nouveaux produits qui apparaissent dans les magasins sont souvent pleins d'additifs chimiques et de composants dangereux pour notre santé. C'est le résultat d'une étude et les spécialistes le confirment. Il est préférable donc de les consommer avec modération et de choisir des aliments d'origine naturelle.

**Regardez le reportage et mettez ses idées principales dans l'ordre.**

1. .../ Ils peuvent provoquer des maladies chroniques avec de graves conséquences.
2. .../ Tout le monde ne leur fait pas confiance.
3. .../ Il vaut mieux ne pas en consommer régulièrement et choisir des aliments naturels.
4. .../ De plus en plus de consommateurs achètent de la viande végétale.
5. .../ Effectivement, ils contiennent beaucoup de composants dangereux pour la santé.
6. .../ Un magazine a réalisé une étude sur la composition de ces aliments.

**Regardez le reportage et dites si les affirmations suivantes sont vraies, fausses ou non données. Corrigez les affirmations fausses.**

|    |   | vrai | faux | ? |
|----|---|------|------|---|
| 1. | La viande végétale est de plus en plus présente sur les rayons des supermarchés.<br>..... |      |      |   |
| 2. | Son goût est différent de celui de la vraie viande.<br>.....                              |      |      |   |
| 3. | Une association a réalisé une étude sur sa composition.                                   |      |      |   |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    | .....   |  |  |  |
| 4. | Elle contient des composants qui sont interdits dans l'Union Européenne.<br>..... |  |  |  |
| 5. | Sa consommation peut avoir des effets négatifs sur la santé.<br>.....             |  |  |  |
| 6. | Des consommateurs ont déjà été hospitalisés après en avoir mangé.<br>.....        |  |  |  |
| 7. | Les conséquences de sa consommation peuvent être mortelles.<br>.....              |  |  |  |
| 8. | Sa consommation est déconseillée même en petite quantité.<br>.....                |  |  |  |

**Regardez le reportage et complétez le texte avec les éléments manquants ci-dessous.**

*additifs – arômes – chroniques – contiennent – excessive – industriels – laboratoire – obésité -  
précoce – privilégié – produits – substitués - ultra-transformés - végétaux*

C'est à s'y méprendre parfois: des steaks végétaux qui remplacent la viande. Même forme, même goût ou presque, comme bien d'autres ..... dans les rayons. De plus en plus de consommateurs se tournent vers ces ..... végétariens ou véganes qu'on pense bons pour la santé, même si certains s'en méfient.

- Je crois que c'est fait de manière synthétique, non? Y a pas quelque chose comme ça, c'est fait de manière très ... en .....
- J'ai goûté, j'ai pas trouvé ça terrible. Et puis surtout que je trouve que c'est plein d'....., plein de sucre, plein de gras.

60 millions de consommateurs s'est penché sur la composition de ces aliments ..... appelés aussi viandes végétales. Huit sur dix ..... un additif chimique parmi les plus fréquents des texturants /64 %/, des ..... /23 %/ ou des colorants /3 %/.

Avec ces substitués ....., on a souvent beaucoup de gras. Par ailleurs, dans énormément de produits, dans les galets, dans des hâchés végétaux, on a du sucre, souvent en grande quantité, et vous avez souvent aussi beaucoup de sel.

Ces aliments ..... contiennent aussi parfois des perturbateurs endocriniens, mais c'est surtout la manière dont leurs composants comme le soja ou le riz sont soufflés, craqués, transformés dans tous les sens qui va rendre leur consommation ..... dangereuse.

- Les consommateurs apportant d'aliments ultra-transformés sont plus à risque de maladies ..... , de nombreuses maladies chroniques même de mortalité ..... toutes causes confondues. Ça peut être ..... , diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, syndrome métabolique, hypertension.

Selon cette étude, c'est leur consommation excessive, régulière qu'il faut éviter. Mieux vaut ..... des aliments naturels, non transformés.

**Regardez le reportage et répondez aux questions suivantes.**

1. Pour quelle raison les viandes véganes sont-elles de plus en plus populaires?  
.....
2. Quel problème leur reproche-t-on cependant?  
.....
3. Qu'est-ce qui rend leur consommation dangereuse?  
.....
4. Quelles types de maladies peuvent-ils provoquer?  
.....
5. Par exemple?  
.....
6. À quoi faut-il faire attention?  
.....
7. Quel est le conseil donné en plus?  
.....

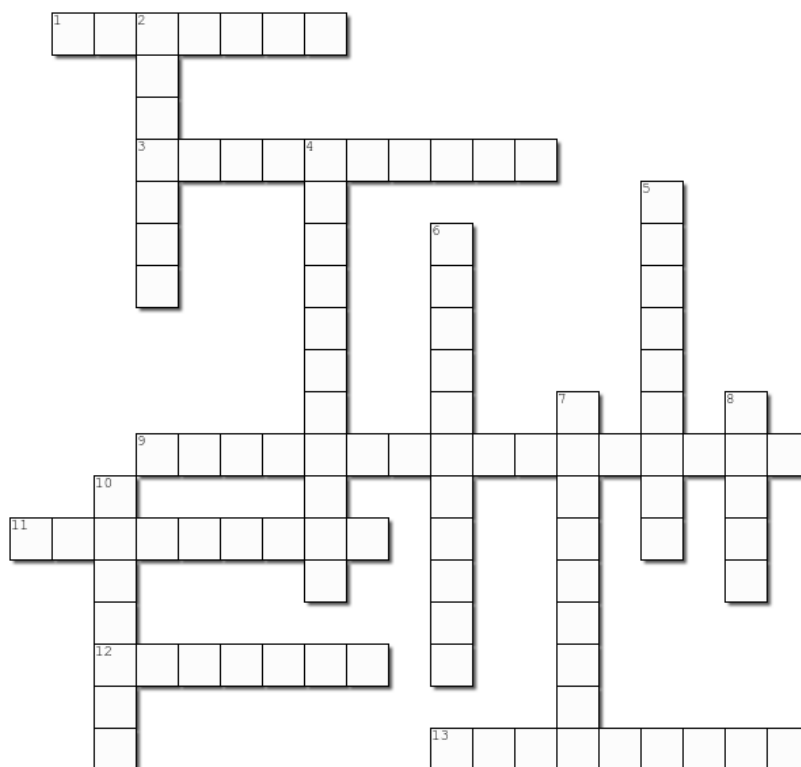
**Lisez le texte du reportage et trouvez les équivalents d'après le contexte.**

- |                                |   |                                    |
|--------------------------------|---|------------------------------------|
| se méprendre à                 | • | • préférer                         |
| se méfier de                   | • | • s'occuper de, examiner           |
| se pencher sur                 | • | • avant le temps                   |
| excessif -ive                  | • | • confondre                        |
| précoce                        | • | • additifs dangereux pour la santé |
| privilégier                    | • | • ne pas avoir confiance en        |
| des perturbateurs endocriniens | • | • sans modération                  |

## mots croisés

### Vocabulaire de la viande végétale

Remplissez les cases ci-dessous avec les équivalents des définitions.



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

#### Horizontal

1. maladie liée au taux de sucre
3. fait en grande quantité
9. /maladie/ du cœur et des veines
11. continuuel, durable /maladie/
12. grave surpoids
13. taux de décès

#### Vertical

2. ce qu'on ajoute à certains aliments
4. chimique
5. ingrédient
6. lieu d'expérimentation
7. ce qui remplace quelque chose
8. goût synthétique
10. avant l'heure

## charades

Mon premier est la première personne du singulier du verbe aller au présent de l'indicatif.

Mon deuxième est un coup de ballon avec la main.

Mon troisième est une grande quantité.

Mon quatrième est de bonne humeur.

Mon cinquième est un très petit nombre.

Mon tout ne mange pas de viande.

.....

Mon premier vit au Paradis.  
 Mon deuxième est une boisson orientale.  
 Mon troisième est un insecte infectieux.  
 Mon tout n'est pas naturel.

.....

Mon premier est indispensable à la vie.  
 Mon deuxième est la deuxième lettre de l'alphabet.  
 Mon troisième coupe le bois.  
 Mon quatrième est un adjectif possessif pluriel.  
 Mon tout est un surpoids grave.

.....

Mon premier blesse avec les dents.  
 Mon deuxième est un adjectif possessif féminin.  
 Mon troisième sert à dormir dedans.  
 Mon quatrième est une alternative au café.  
 Mon tout est le taux de décès.

.....

**Énigme**

|   |   |   |    |   |   |   |   |    |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|----|---|---|---|---|----|---|---|----|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D  | E | F | G | H | I  | J | K | L  | M | N | O | P  | Q | R | S | T  | U | V | W | X | Y | Z |
| 1 |   |   | 19 |   |   |   |   | 16 |   |   | 22 |   |   |   | 23 |   |   |   | 26 |   |   |   |   |   |   |

D P L P L D

A T T T

D P D I T É É T A I

É A L T T É T D

A P T I T D A

D T D L A D

A T I T É T L

A T I I

É L I È I L A T É I T

I A T P I I L É I D

A L I T T A É

### Débat – Manger végane ou pas ?

Divisez la classe en trois groupes. Le premier groupe va vanter les avantages de l'alimentation végane, le deuxième ceux de l'alimentation traditionnelle, le troisième sera le groupe justicier. Les deux premiers groupes ont 5 minutes pour préparer leurs arguments et 2 minutes pour les présenter. Ils auront ensuite encore 2 minutes pour réagir aux arguments de l'autre groupe. Le groupe justicier va ensuite trancher lequel des deux premiers groupes a argumenté le mieux. Faites de sorte que le plus de personnes interviennent.

Votre brouillon :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CréatifLE 2021