TEST D'APTITUDE EN LANGUE FRANÇAISE
TALF 200 - AUDIO

Bienvenue au Test d'Aptitude en langue française de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth.
Commençons par la première section « Compréhension de l'oral ».
Vous êtes prêts ? Ecoutez attentivement et suivez les consignes :

Première section : Compréhension de l'oral

Questions 1-5

Vous allez entendre une seule fois cinq dialogues ou messages courts suivis chacun d'une question à trois choix. Après chaque dialogue ou message, cochez directement la bonne réponse dans la case correspondante.

Écoutez l'exemple et n'écrivez rien.

- Bonjour Madame, je voudrais m'inscrire à la Faculté de droit.
- Très bien. Veuillez remplir ce formulaire s'il vous plait.

Où se passe l'action ?

a- dans un bureau de poste
b- dans une agence de voyage
c- dans une université

La réponse juste est le c.

A vous maintenant. Cochez directement la bonne réponse dans la case correspondante.

Question 1

- « Le travail c'est la santé » comme dit le proverbe.
- Oui, bien sûr, un autre proverbe dit aussi « l'oisiveté est la mère de tous les vices ».
- Tu dois donc trouver au plus vite une activité professionnelle pour ne pas sombrer dans la dépression.

On parle :

a- de la prévention de certaines maladies
b- de la guérison de la dépression
c- de l'importance du travail

Question 2

Mme la ministre : J'ai beaucoup entendu parler du Bonheur National Brut et j'aimerais savoir de quoi il s'agit exactement.
Madame Galet : Eh bien Mme la ministre, il s'agit d'une tentative de définition du niveau de vie en termes de bien-être et non en termes de richesse matérielle.
Mme la ministre : Je vais faire tout mon possible pour mener à bien cette mission.

Madame la ministre voudrait :

a- augmenter les profits de son pays
b- aider ses citoyens à mieux vivre
c- tenir compte des biens matériels

Question 3

- Que se passe-t-il mademoiselle ? Pouvez-vous arrêter de vous plaindre toute la journée!
- Malheureusement, j'ai beaucoup de problèmes ces temps-ci.
- Nous avons tous des problèmes, mais vous vous lamentez sans raison, c'est devenu une mauvaise habitude !

On reproche à la jeune fille :

a- ses jérémiades
b- ses sautes d'humeur
c- sa compassion

Question 4

- Mia : Salut Michèle ! Je pense organiser un voyage dans les Alpes Suisses.
- Michèle : Je préfère le soleil et la mer, pourquoi ne pas aller sur les plages de Bali. Qu'en penses-tu Mia ?
- Mia : D'accord faisons un compromis et organisons un itinéraire qui combine mer et montagne.

Mia et Michèle désirent :

a- organiser un événement
b- planifier un voyage
c- suivre un itinéraire

Question 5

- Bonjour Docteur, je me sens très fatiguée, j'ai des maux de tête fréquents et intenables. Je voudrais trouver une solution radicale à ce problème récurrent chez moi.
- D'accord, nous allons faire les examens nécessaires pour déterminer les causes de vos symptômes et vous proposer un traitement adéquat.

La malade demande à son médecin :

a- de la soigner de ses migraines
b- de connaître les symptômes de sa maladie
c- de déterminer la cause sous-jacente de ses maux

Questions 6 à 15

Vous avez une minute pour lire les questions 6 à 15 imprimées ci-dessous. Vous allez ensuite entendre deux fois une interview radiodiffusée avec un médecin sur l'excès d'hygiène. Ne prenez pas de notes mais répondez aux questions au fur et à mesure de l'interview, dès la première écoute. Cochez la bonne réponse dans la case correspondante.

- Vous avez maintenant une minute pour lire les questions 6 à 15 ***(une minute de silence).***

- Ecoutez l'interview et répondez aux questions 6 à 15, au fur et à mesure de l'écoute.

- Journaliste : Dr Juliette Marchand, bonjour, vous êtes spécialiste de maladies infectieuses et je voudrais vous poser quelques questions sur l'excès d'hygiène. Pensez-vous que l'excès d'hygiène, notamment pour les enfants, permet d'éviter un grand nombre de maladies ?
- Dr Juliette Marchand : Pas du tout ! L'excès d'hygiène de la petite enfance influe négativement sur la santé à l'âge adulte. Plusieurs études tendent à montrer que les allergies et certaines maladies comme le diabète, l'eczéma, et les maladies cardiovasculaires, pourraient ainsi être moins fréquentes à l'âge adulte si les parents ont laissé leur bébé s'ébattre dans un milieu non-aseptisé, quitte à attraper de petites infections régulièrement. Ce n'est pas la première fois que l'excès d'hygiène est pointé du doigt. Depuis quelques années, cette tendance de la vie moderne a été incriminée : pas moins d'un Français sur trois est atteint d'allergie, contre seulement 3,8 % en 1995…
- Journaliste : Comment expliquez-vous ce boom des allergies dans les pays occidentaux, qu'elles soient respiratoires, alimentaires ou cutanées ?
- Dr Juliette Marchand : La pollution et l'alimentation trop tôt diversifiée constituent des éléments de réponse. L'augmentation du niveau d'hygiène, mais aussi le recours très large aux vaccins et aux antibiotiques, empêcheraient le système immunitaire d'être stimulé par des infections dans la petite enfance. Ce qui le rendrait en quelque sorte plus disponible pour le développement d'allergies.
- Journaliste : Pour un enfant, grandir en milieu urbain serait-il donc plus nocif que grandir en milieu rural ?
- Dr Juliette Marchand : Oui bien sûr. Des études ont confirmé que les enfants vivant en milieu rural souffrent moins d'allergies que les citadins. Ce qui pourrait même commencer dès la vie intra-utérine. Selon une enquête conduite en Nouvelle-Zélande, les bambins dont la mère avait passé une partie de sa grossesse au contact d'animaux de ferme avaient un risque diminué de 50 % de développer un asthme ou un eczéma par rapport à ceux dont la mère était restée citadine. Pour étayer cette théorie, le chercheur britannique David Strachan a suivi jusqu'à l'âge de 23 ans 17414 Anglais nés en 1958, en notant la fréquence de leur éventuel rhume des foins et eczéma. Les chercheurs américains se sont, pour leur part, intéressés à une cohorte d'enfants nés aux Philippines dans les années 1980, dont 1500 ont été suivis régulièrement de leur naissance jusqu'à 22 ans. Leurs conditions de vie et d'hygiène étaient consignées, tout comme la survenue des diarrhées ou des infections respiratoires. À l'âge adulte, les participants ont eu un dosage sanguin de CRP c'est-à-dire C-Réactive Protéine, un marqueur d'inflammation de l'organisme. Chez les personnes en bonne santé, un taux élevé est considéré comme prédictif de maladies cardiovasculaires de type infarctus ou accidents vasculaires cérébraux. Les chercheurs ont aussi montré que par rapport à des adultes américains, les adultes philippins ont grandi dans un milieu plus exposé aux infections. En comparant les deux groupes, il apparaît que le taux moyen de CRP des Philippins est 80 % plus faible que celui des Américains.
- Journaliste : Dernière question : A votre avis, faudrait-il alors exposer davantage les enfants aux microbes n'est-ce pas ?
- Dr Juliette Marchand : Oui, il le faut. Prenons comme exemple une enquête menée auprès des enfants de certains milieux aisés des États-Unis. Dans ces milieux, les parents ont tendance à penser qu'ils doivent protéger à tout prix leurs bébés et leurs enfants contre les microbes et les pathogènes. Mais ils les privent ainsi des fonctions immunitaires d'apports extérieurs importants, qui

sont nécessaires pour guider le développement de ces fonctions jusqu'à l'âge adulte. Pour conclure, je dirai qu'il faut doser le pour et le contre et ne pas pécher par excès d'hygiène.

Questions 16-25

Vous aimez saler vos plats pour relever leur goût. Vous vous intéresserez à ce reportage sur le sel que vous écoutez à la radio. Vous allez entendre une fois un reportage sur le sel.

- **Prenez d'abord des notes sur les feuilles de couleur.**
- **Répondez ensuite aux questions 16 à 25 en cochant la bonne réponse dans la case correspondante.**

- Vous avez maintenant une minute pour lire les questions 16 à 25 (*une minute de silence).*

Le sel est-il nocif pour la santé ?

Bonjour à toutes et à tous. Comme la grande majorité des femmes et des hommes, vous avez tendance à saler vos plats pour relever leur goût. Attention ! Danger !

En effet, nous consommons trop de sel ; souvent le double de ce qui est recommandé. Or, ce régime salé a une influence directe sur la pression artérielle et donc sur le risque d'accidents cardiaques et vasculaires. Il est temps de ranger la salière !

Le constat est sans appel : dans les pays développés, nous consommons trop de sel. En fait, la limite supérieure de l'apport de sel ne devrait pas atteindre 5 g/jour (ce qui équivaut à 2 g de sodium) selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Et pourtant ! la consommation moyenne en France est de 8,7 grammes par jour chez les hommes et de 6,7 grammes par jour chez les femmes. Même chez les jeunes, l'excès est de mise : entre 3 et 17 ans, la consommation moyenne de sel est de 5,9 grammes par jour chez les garçons et de 5 grammes par jour chez les filles.

Vous allez rétorquer qu'un plat sans sel n'a aucun goût et que saler un aliment permet de le rendre plus savoureux à moindre prix.

En effet, comme toujours en nutrition, c'est la dose qui fait le poison. Car le sel est un nutriment indispensable à l'organisme. Plus précisément, c'est le **sodium** (le sel de table est constitué de chlorure de sodium) qui joue un rôle crucial dans la physiologie des cellules. Il permet de maintenir et de réguler le liquide qui baigne les cellules, il participe à l'équilibre hydrique global et permet même la formation des messages nerveux dans les neurones. Mais il n'est pas nécessaire d'en consommer beaucoup. L'organisme n'est donc pas habitué aux fortes doses de sel.

Avant de terminer ce reportage, j'ai deux conseils à vous donner: méfiez-vous des géants de l'industrie agroalimentaire et surtout du sel caché.

Hélas, le sel est un allié précieux de l'industrie agroalimentaire. Connu comme le principal « exhausteur » de goût, il permet de faire ressortir les saveurs d'un plat, même insipide. Il a aussi des propriétés conservatrices connues de longue date. Et ce n'est pas tout : le sel joue un rôle dans la texture de certains aliments, et permet de retenir l'eau et donc, indirectement, d'augmenter le poids des denrées. Ce qui est très intéressant pour l'industrie !

Sachez que le sel se cache dans de nombreux aliments de la vie quotidienne, sans pour autant se faire repérer et qu'on peut consommer beaucoup de sel sans être porté sur la salière. Ainsi, les aliments contenant le plus de sel sont : le pain et les produits céréaliers ; la viande et les produits dérivés (charcuterie surtout) ; toutes les soupes, sauces et autres condiments industriels ; les plats préparés ; le fromage. A ces aliments consommés, riches déjà en sel, les consommateurs ajoutent généralement 1 à 2 grammes de sel par jour en salant les plats et l'eau de cuisson.

Pour résumer, on estime que :

- 75 à 80 % du sel consommé provient des produits transformés achetés dans l'industrie agroalimentaire,

- 15% de la salière de table,

- 5 à 10% se trouvent dans les aliments à l'état naturel.

Réduire la consommation de sel ne pourra donc se faire qu'en collaboration avec l'industrie alimentaire. Plusieurs programmes destinés à réduire progressivement les doses employées dans certains produits sont déjà en place, notamment en Europe.

Enfin, terminons par une recommandation aux personnes qui ont l'hypertension. Dans le cadre du plan global de lutte contre l'hypertension, il est recommandé de réduire la consommation des aliments les plus riches en sel, et parallèlement d'augmenter l'apport en potassium. Les principaux aliments contenant du potassium sont les fruits, les boissons chaudes, les légumes, les pommes de terre, les viandes, les laits et les yaourts.

Et vous qu'en pensez-vous ? J'espère que ce reportage vous aidera à réduire votre consommation de sel qui, consommé avec excès, devient un véritable poison.

Fin de la compréhension de l'oral

Il vous reste une heure et trente minutes pour terminer le test.

Bonne chance à toutes et à tous.