

Elaboré par Melle Perle Brillante

Devoir n°1 du 1^{er} trimestre

Texte :

Pourquoi faut-il boire beaucoup d'eau ?

Le corps humain est composé de 60% à 70% d'eau, selon la morphologie. Après l'oxygène, **elle** est l'élément vital le plus important pour le bon fonctionnement de l'organisme et le bon maintien de l'hydratation. Il faut en consommer alors environ 1 litre et demi par jour en plus des autres boissons.

La nouvelle mouture du guide alimentaire canadien (2019) insiste sur l'importance de boire de l'eau, car cela contribue à :

- la régulation thermique (transpiration).
- l'élimination d'une grande partie des déchets de la digestion et des réactions métaboliques de l'organisme dans les urines.
- le maintien de la température corporelle.
- l'hydratation de la peau.
- le renouvellement cellulaire.

Si **on** ne consomme pas assez d'eau, on se trouve dans un état de semi-déshydratation qui se traduit par une fatigue importante et une sensation diffuse de malaise, ou dans un état de déshydratation avec des conséquences potentiellement graves, surtout chez les personnes fragiles (comme les nourrissons, les personnes âgées ou celles souffrant de certaines maladies chroniques comme l'insuffisance rénale ou cardiaque).

Site Internet, Bien Manger Pour Mieux Vivre. (Texte adapté)

Questions :

Compréhension : (13 pts)

1. Dans ce texte, l'auteur parle de :
 - L'importance de l'eau pour la vie.
 - L'importance de l'eau pour la santé de l'homme.
 - L'importance de l'eau pour l'hydratation de la peau.

Recopiez la bonne réponse.

2. «important pour le bon fonctionnement de l'organisme. »

Le mot souligné veut dire :

a- L'ensemble

b- L'organe

c- Le corps

Recopiez la bonne réponse.

- Il est recommandé de consommer une certaine quantité d'eau par jour. Relevez du texte la phrase qui le montre.
- Relevez du texte **quatre (4)** mots ou expressions qui renvoient au "**corps**".
- Complétez le tableau suivant :

procédés explicatifs	phrases du texte
Illustration
Enumération

- Dans le texte, l'auteur présente quelques conséquences dues au manque d'eau. Citez en deux.
- A qui ou à quoi renvoient les pronoms soulignés?

« **elle** est l'élément vital le plus important... » 1^{er} §

« Si **on** ne consomme pas assez d'eau » 3^{ème} §

- Quelle est la visée communicative de l'auteur ?
- Selon vous, l'eau est le seul élément important pour être en bonne santé ? Justifiez votre réponse en deux ou trois lignes.

Bon courage