

Nom & prénom :

Classe :

### Pourquoi a-t-on des fringales ?

Il y a des jours comme ça où on ne peut pas résister. On passe devant le placard de la cuisine et hop, on pioche un gâteau. On engloutit le saucisson devant la TV. On tape dans le paquet de chips sans pouvoir s'arrêter... C'est la fringale ! Des scientifiques viennent de découvrir d'où viennent ces envies irrésistibles de sucré, de salé ou même de gras. Et ils donnent des astuces pour moins grignoter, même quand c'est difficile.

Primo, bien dormir. Dans cette récente étude publiée dans la revue scientifique *Obesity*, les chercheurs expliquent que les gens qui dorment mal sont plus attirés par la *junk-food* que les autres. Et ils avaleraient (en moyenne) 248 calories supplémentaires dans la journée ! Tout ça, c'est une histoire de chimie : en effet, la fatigue perturbe la leptine et la ghréline, deux hormones responsables de la sensation de satiété. La minceur appartient à ceux qui se couchent tôt...

Ensuite, bien s'hydrater. Au niveau des symptômes, la faim ressemble à s'y méprendre à la soif : en tout cas, les signaux envoyés par le cerveau sont très proches. Résultat, on mange toute la journée... alors qu'on aurait juste besoin d'un grand verre d'eau ! Les chercheurs rappellent qu'on est censé en boire 2L par jour environ. Deuxième commandement anti-fringale : toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main.

D'autres facteurs peuvent également provoquer des grignotages incontrôlables. Ainsi, si on mange trop rapidement, si on a la gueule de bois..., la fringale est là !

Apolline Henry ; Femme Actuelle Le 09/10/2015

### Questions :

#### I. Compréhension :

1. L'auteur de ce texte est :

- a- Un chercheur
- b- Un journaliste
- c- Un professeur

Encadrez la bonne réponse

2. « ...c'est la fringale ! ». Le mot souligné veut dire :

- a- La faim ;
- b- La sous-alimentation ;
- c- La satiété.

### Encadrez la bonne réponse

3. Quelles sont les **deux solutions** avancées par les scientifiques pour faire face à la fringale ?

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

4. Retrouvez (4) mots appartenant au champ lexical de « **junk-food** »

- .....

5. A qui/quoi renvoie les **mots** soulignés dans le texte.

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

6. Relevez du texte un **présentatif** puis donnez sa **valeur**.

- .....

7. Quel est le **temps** qui domine dans le texte ? **justifiez son emploi**.

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

8. « On engloutit le saucisson devant la TV »

- Réécrivez cette phrase en commençant ainsi...
  - Le saucisson.....

9. Complétez le passage ci-dessous par les mots suivants donnés dans le désordre :

**« Propositions, fringale, dormir, chercheurs, boire, manger »**

Quand on a un grand désir à ....., c'est la .....  
Ce comportement peut être réglé par deux ..... avancées par  
les ..... bien ..... et ..... beaucoup.