

7 L'obésité en France

Exercice 1

Préparation à la lecture

Avant de lire le texte dites si d'après vous les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

- 1 10% des Français sont obèses.
- 2 L'obésité chez les moins de 10 ans en France est très rare.
- 3 Le problème de surpoids chez les jeunes est dû en partie au fait qu'ils passent beaucoup de temps devant la télévision et les jeux vidéo.
- 4 Il y a moins de gens obèses aux Etats-Unis qu'en France.
- 5 Le taux d'obésité augmente constamment en France.
- 6 Il y a autant d'obèses chez les femmes que chez les hommes.

ARTICLE

ALERTE! ENTRE SURPOIDS ET OBÉSITÉ, LA POPULATION FRANÇAISE EST EN DANGER!

Un Français sur dix est obèse! Et le phénomène n'épargne personne puisqu'il concerne 15% d'enfants de moins de dix ans et la majorité des seniors de plus de soixante-cinq ans. De surcroît, un Français sur trois peut être considéré comme étant en état de surcharge pondérale... On avait déjà la balance de ménage et le pèse-personne, et maintenant l'IMC (indice de masse corporelle) est devenu le cauchemar n° 1 des nutritionnistes, mais aussi des mères de famille... Selon les constatations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), si l'IMC – c'est-à-dire le poids (en kilos) divisé par le carré de la taille (en mètre) – est compris entre 18,5 et 24,9, le poids est normal; entre 25 et 29,9, il y a surpoids; au-delà de 30, on parle d'obésité.

On est, certes, encore loin des Etats-Unis avec ses 30% d'adultes atteints d'obésité. Mais si la progression actuelle en France continue, on atteindra les mêmes chiffres en 2020.

Les risques: complications cardiaques et vasculaires (hypertension artérielle par exemple), diabète, problèmes d'arthrose, affections digestives et respiratoires, certains cancers, sans oublier les difficultés rencontrées dans la vie sociale.

Les causes: Culturelles? Génétiques?

Aucune région, aucune catégorie sociale ne sont aujourd'hui à l'abri, alors qu'avant 2000, la région Sud-Est et l'Île de France étaient peu affectées. Par ailleurs, on rencontrait plus d'obèses parmi les artisans, commerçants, ouvriers, ou agriculteurs. Or, en l'espace de cinq ans, les cas d'obésité chez les cadres supérieurs et les professions libérales sont passés de 5,5 à 8,3%...

Les statistiques le prouvent: Nous ne sommes pas tous égaux face à l'obésité. Mais les gènes, même dans les familles dites «prédisposées», ne sont pas seuls responsables: d'autres facteurs liés au mode de vie des personnes, tels que la sédentarité, les habitudes alimentaires, etc... entrent aussi en jeu.



L'alimentation en faute?

Une enquête, menée pendant plusieurs années auprès de milliers de Français âgés de quarante-cinq à soixante ans, a révélé une amélioration notable et encourageante de l'équilibre nutritionnel: la consommation régulière de yaourts, de fruits, de soupes, et la tendance à manger un peu moins de produits riches en matières grasses ont permis de corriger la courbe, même si l'on consomme encore trop d'acides gras saturés à travers les laitages, sucreries et viennoiseries... Quant au pourcentage d'obèses, plus important chez les hommes que chez les femmes, il serait imputable, notamment, à un excès de consommation de sodas et d'alcool (vin et bière)...

Le mode de vie?

L'inadéquation entre nos habitudes alimentaires et notre mode de vie est flagrante: on n'étonnera personne en affirmant que les aliments cuisinés à partir de produits frais sont à privilégier: les plats achetés tout préparés dans le commerce, font davantage grossir (rendus plus caloriques par les adjonctions de sel, et autres «exhausteurs de goût»...). Rien ne vaut la «bonne purée maison» non lyophilisée, le pot-au-feu de grand-mère ou sa purée de pois cassés...

Autre évidence: les heures passées devant la télévision et les jeux vidéo peuvent expliquer la forte progression de cas d'obésité relevés chez les personnes âgées et chez les enfants. Quand on sait que trois-quarts d'heure de marche par jour pourraient réduire de moitié leur tendance à grossir, on est sur la bonne voie: il faut savoir limiter les calories que l'on absorbe, mais aussi apprendre à les brûler!

<i>viennoiseries</i>	pastries such as croissants, brioches, buns, etc.
<i>inadéquation</i>	imbalance
<i>lyophilisée</i>	freeze-dried
<i>purée de pois cassés</i>	split pea soup

Exercice 2

Compréhension des mots-clés

Lisez maintenant le texte en entier sans utiliser de dictionnaire et trouvez l'équivalent français des mots et expressions suivants. Ils sont dans l'ordre où ils apparaissent dans le texte.

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 excess weight | 11 spared |
| 2 doesn't spare anybody | 12 craftsmen |
| 3 moreover | 13 senior management |
| 4 overweight | 14 professional people |
| 5 kitchen scales | 15 come into play |
| 6 bathroom scales | 16 fat |
| 7 nightmare | 17 attributed to |
| 8 square | 18 blatant |
| 9 height | 19 should be given priority |
| 10 digestive problems | 20 Grandma's stew |

Exercice 3

Compréhension du texte

Retournez à l'exercice 1 et relisez le texte pour vérifier si vous avez répondu correctement. Modifiez les affirmations incorrectes pour les rendre correctes.

Exercice 4

Compréhension du texte

Relisez maintenant le texte et répondez aux questions suivantes en anglais.

- 1 What might possibly happen in 2020 in France, and under what circumstances?
- 2 Work out your own IMC. Which category do you fall into?
- 3 List the health risks that are associated with being overweight.
- 4 What does the text say about the relationship between excess weight and social class/geographical area now and in the past?
- 5 According to the text, what factors, other than genetic predisposition, affect whether someone becomes obese or not?
- 6 Overall are the French eating more or less healthily than previously? Give details.
- 7 Why is it that there are more men than women who are overweight?
- 8 What type of food should people choose if they don't want to gain too much weight?
- 9 What measures could children and old people take to reduce the increase in obesity?

Observations linguistiques

The language of statistics and surveys

In your reading you will often come across texts which talk about the results of surveys. You may well be expected to write essays or make presentations which include statistics and survey results. It is therefore worth taking a closer look at the vocabulary and expressions which typically crop up when talking about statistics and surveys. This text contains many of them that are worth learning.

To introduce the survey:

Une enquête, menée pendant plusieurs années auprès de milliers de Français...

A survey, **carried out** over several years **among** thousands of French people...

To talk about statistics:

Un Français sur dix / un Français sur trois

One out of ten French people / **one out of three** French people

il concerne 15% d'enfants de moins de dix ans

it concerns **15% of** children **under** ten years of age

la majorité des seniors de plus de soixante-cinq ans

the majority of senior citizens **over** sixty-five years old

entre 18,5 et 24,9

between 18.5 and 24.9

au-delà de 30

above 30 / **beyond** 30

en l'espace de cinq ans

in the space of five years

les cas de ... sont passés de 5,5 à 8,3%

the cases of ... **went from** 5.5 to 8.3%

la forte progression de cas de...

the marked **increase in** cases of...

réduire de moitié

reduce by half / cut by a half

une amélioration

an improvement

la courbe

the curve (on a graph)

Other common expressions and words that you might find useful include:

le taux de

the level/rate of

une diminution

a decrease

une augmentation

an increase

une hausse

an increase

être en hausse

to be on the increase

une aggravation / une détérioration

a worsening / a deterioration

la plupart de

most (of)

par rapport à

in comparison with

en moyenne

on average

de plus en plus

more and more

de moins en moins

less and less / fewer and fewer

une minorité de

a minority of

près de la moitié (de)

nearly half (of)

le tiers (de)

a third (of)

le quart (de)

a quarter (of)

la proportion de

the proportion of

56% de la population pensent que...

56% of the population think that... **against**

contre 44% qui croient que...

44% who think that...

Exercice 5

Réutilisation de vocabulaire

Vous allez maintenant réutiliser le vocabulaire des statistiques dans un contexte similaire. Complétez le texte suivant en utilisant les mots de l'encadré.

En France, plus d'_____ des 26 à 75 ans (32,2%) se déclarent actuellement fumeurs. _____, les fumeurs réguliers consomment 15,2 cigarettes par jour.

Qu'en est-il des jeunes? Les chiffres montrent que le nombre de jeunes fumeurs en France a _____ au cours des années. De 1977 à 1991, la _____ de fumeurs a nettement diminué _____ les filles et les garçons. Parmi les 12 à 18 ans le nombre de fumeurs _____ 43% _____ 29% chez les filles et de 48 _____ 31% chez les garçons. Malgré cette _____ il reste beaucoup à faire.

En France le tabagisme est la première cause de mortalité évitable. Une étude récente a révélé une _____ mortels de cancer des poumons. _____ 1980 et 2000 le _____ de mortalité chez les femmes dû au tabagisme en France a _____ de plus de 50%, tandis que chez les hommes on a vu une augmentation de _____ 50%. S'il n'y a pas d'_____ on prédit qu'en 2015 _____ de femmes (12 000) mourront du cancer des poumons qu'en 1980.

à • à • diminué • augmenté • réduction • amélioration •
 proportion • forte progression de cas • six fois plus • presque •
 un tiers • taux • chez • est passé de • en moyenne • entre

Exercice 6

Carnet de notes

Trouvez dans le texte les mots de liaison et les expressions qui suivent et notez-les. Vous pourrez ensuite les réutiliser dans vos rédactions ou dans vos discussions en français:

<i>de surcroît</i>	moreover
<i>selon</i>	according to
<i>certes</i>	admittedly
<i>alors que</i>	whereas
<i>par ailleurs</i>	furthermore/in addition
<i>or</i>	and yet
<i>Nous ne sommes pas tous égaux face à...</i>	we are not all equal in the face of...
<i>quant à</i>	as for/ as far as ... is concerned
<i>on n'étonnera personne en affirmant que</i>	nobody will be surprised to learn that
<i>rien ne vaut</i>	nothing is better than
<i>on est sur la bonne voie</i>	you're on the right track

Exercice 7

Passage à l'écrit

Vous trouverez ci-dessous des statistiques sur l'obésité en Angleterre. Si vous habitez ailleurs, en Ecosse, au Canada, etc., recherchez vous-même les statistiques adéquates. Ecrivez une rédaction de 200 à 300 mots en utilisant ces faits pour expliquer la situation. Essayez de réutiliser le vocabulaire et les expressions que vous avez appris et au moins quatre expressions du langage des statistiques.

- Obesity in England has tripled over the last 20 years and continues to rise.
- The problem is increasing faster than in most other European countries.
- In 1980 8% of women and 6% of men were obese.
- Today nearly two-thirds of men and over half of women in England are now overweight and one in five is obese.
- If growth continues at the same rate around one-third of adults and over half of children will be obese by 2020.

Analysis shows that:

- People in lower socio-economic groups have increased risk of obesity.
- Prevalence is higher in certain ethnic minority groups.
- Obesity is a growing problem in all regions of England and in all social classes.
- Most likely causes are sedentary lifestyle and changes in eating patterns.
- Solutions include increasing amount of physical exercise that school children do each week, improving nutritional standards of school lunches, projects to promote fruit and vegetable eating, reducing the amount of sugar, salt and fat in processed food.

Corrigés et Explications

Exercice 1

Préparation à la lecture

Answers to this exercise will be given later.

Exercice 2

Compréhension des mots-clés

- 1 excess weight – *surpoids*
- 2 doesn't spare anybody – *n'épargne personne*
- 3 moreover – *de surcroît*
- 4 overweight – *en état de surcharge pondérale*
Note: this is the more polite way to express the idea in French.
- 5 kitchen scales – *la balance de ménage*
- 6 bathroom scales – *le pèse-personne*
- 7 nightmare – *le cauchemar*
- 8 square – *le carré*
- 9 height – *la taille*
- 10 digestive problems – *affections digestives*
- 11 spared – *à l'abri*
- 12 craftsmen – *les artisans*
- 13 senior management – *les cadres supérieurs*
- 14 professional people – *les professions libérales*
- 15 come into play – *entrent en jeu*
- 16 fat – *matières grasses*
- 17 attributed to – *imputable à*
- 18 blatant – *flagrante*
- 19 should be given priority – *sont à privilégier*
- 20 Grandma's stew – *le pot-au-feu de grand-mère*

Exercice 3

Compréhension du texte

- 1 VRAI. *"Un Français sur dix"*
- 2 FAUX. L'obésité chez les moins de dix ans en France est assez fréquente.
"15% d'enfants de moins de dix ans"
- 3 VRAI. *"les heures passées devant la télévision et les jeux vidéo..."*
Le problème est dû aussi aux gènes, aux mauvaises habitudes alimentaires et au manque d'exercice.
- 4 FAUX. Il y a plus de gens obèses aux Etats-Unis qu'en France.
"Un Français sur dix est obèse... encore loin des Etats-Unis avec ses 30% d'adultes atteints d'obésité."
- 5 VRAI. *"si la progression actuelle en France continue..."*
- 6 FAUX. Il y a moins d'obèses chez les femmes que chez les hommes.
"Quant au pourcentage d'obèses, plus important chez les hommes que chez les femmes..."

Exercice 4

Compréhension du texte

- 1 If the current increase in the rate of obesity continues then in 2020 France will reach the same figure as the USA of about 30% of the adult population being obese.
- 2 Here are three worked examples:
 Height: 1.6m, weight: 54kg.
 $IMC = 54/2.56 = 21.09$ – normal weight
 Height: 1.8m, weight: 88kg.
 $IMC = 88/3.24 = 27.16$ – overweight
 Height: 1.72m, weight: 95kg.
 $IMC = 95/2.96 = 32.09$ – obese
- 3 Heart (cardiac) and vascular problems (such as high blood pressure), diabetes, osteoarthritis, digestive and respiratory problems and some types of cancer.
- 4 Currently there does not appear to be any link between excess weight and social class/geographical region. No sector is spared. However before 2000 the south-east of France and L'Ile de France (that is, Paris and its seven surrounding departments) were not as affected as other areas. In the past it was also the case that there were more obese people among craftsmen, shopkeepers, manual workers and farmers. However, within the last five years the incidence of obesity in people in senior management and professional posts has risen from 5.5% to 8.3%. (The implication is that obesity is something that can affect anyone these days.)
- 5 Lifestyle plays a big part. Factors such as whether one has a sedentary lifestyle and what one's eating habits are also play a part.
- 6 More healthily. A study involving thousands of French people that was conducted over several years showed a marked improvement in eating a balanced diet. The French are eating yoghurt, fruit and soup more regularly, and are eating fewer fatty foods. They do, however, still eat too much saturated fat in dairy products, sweets and Viennese pastries.
- 7 The difference is due to the fact that men tend to drink more fizzy drinks and alcohol (wine and beer).

- 8 Yoghurts, fruit, soups, foods that are not high in fat and food made from fresh ingredients (ready-made meals are more fattening).
- 9 Walking for forty-five minutes per day, reducing their calorie intake, burning off their calories (i.e. taking exercise)

Exercice 5

Réutilisation de vocabulaire

En France, plus d'**un tiers** des 26 à 75 ans (32,2%) se déclarent actuellement fumeurs. **En moyenne**, les fumeurs réguliers consomment 15,2 cigarettes par jour.

Qu'en est-il des jeunes? Les chiffres montrent que le nombre de jeunes fumeurs en France a **diminué** au cours des années. De 1977 à 1991, la **proportion** de fumeurs a nettement diminué **chez** les filles et les garçons. Parmi les 12 à 18 ans le nombre de fumeurs **est passé de** 43% à 29% chez les filles et de 48 à 31% chez les garçons. Malgré cette **réduction** il reste beaucoup à faire.

En France le tabagisme est la première cause de mortalité évitable. Une étude récente a révélé une **forte progression de cas** mortels de cancer des poumons. **Entre** 1980 et 2000 le **taux** de mortalité chez les femmes dû au tabagisme en France a **augmenté** de plus de 50%, tandis que chez les hommes on a vu une augmentation de **presque** 50%. S'il n'y a pas d'**amélioration** on prédit qu'en 2015 **six fois plus** de femmes (12 000) mourront du cancer des poumons qu'en 1980.

Exercice 7

Passage à l'écrit

This model essay is one example of the way that you might have tackled this task. No doubt your own essay will be very different. Read this one carefully, note how the vocabulary and expressions that you worked on in the unit have been re-used and make a note of any useful phrases that would have made your own essay better. You were asked to use some of the language of statistics from the unit. The phrases that we have used are shown in bold type, as are some of the expressions given in the *Carnet de notes* section.

La forte progression de cas d'obésité actuellement en Angleterre inquiète beaucoup le gouvernement et les médecins. Le problème est pire en Angleterre qu'ailleurs en Europe. Selon les études **le taux d'obésité a triplé en l'espace de vingt ans** et il continue à **augmenter**.

En 1980 8% des femmes et 6% des hommes étaient obèses tandis qu'aujourd'hui **presque deux tiers des hommes et plus de la moitié des femmes** sont en surcharge pondérale et **une personne sur cinq** (donc 20%) est obèse. Ces statistiques sont alarmantes. Si cette situation continue à progresser **environ un tiers de la population adulte et plus de la moitié des enfants** seront obèses en 2020.

Une étude menée cette année démontre que ce problème n'épargne aucune catégorie de la société et aucune région du pays. Cependant **nous ne sommes pas tous égaux face à l'obésité**. Il paraît que certaines ethnies sont plus affectées et **on n'étonnera personne en affirmant que** les gens de milieux moins favorisés sont plus atteints que ceux des milieux plus favorisés.

Les causes principales de ce phénomène indésirable sont bien connues: la sédentarité et les changements dans nos habitudes alimentaires. Les jeunes d'aujourd'hui mènent une vie beaucoup plus sédentaire qu'autrefois. Leurs parents les emmènent en voiture au collège, chez leurs amis, au centre-ville, etc. Ils passent énormément de temps devant la télévision ou à l'ordinateur. Le gouvernement a pris des mesures pour que tous les jeunes fassent au moins deux heures de sport par semaine à l'école, mais ceci est dérisoire. **Quant aux mauvaises habitudes alimentaires**, le gouvernement parle d'**améliorer** la qualité des repas servis aux enfants à l'école, mais n'importe quel écolier vous dira que **la proportion de matières grasses, de sel et de sucre n'a pas beaucoup diminué** et **la proportion de fruits et légumes frais n'a pas beaucoup augmenté...**