
FRENCH LANGUAGE

Paper 2 Reading and Writing

8682/21

October/November 2018

1 hour 45 minutes

INSERT/ENCART

READ THESE INSTRUCTIONS FIRST

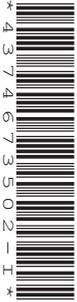
This Insert contains the reading passages for use with the Question Paper.

You may annotate this Insert and use the blank spaces for planning.
This Insert is **not** assessed by the Examiner.

LISEZ D'ABORD CES INSTRUCTIONS

Cet encart contient les textes à utiliser avec la feuille d'examen.

Il est permis d'annoter l'encart et d'utiliser les espaces vides pour faire un plan.
Cet encart **n'est pas** corrigé par l'Examinateur.



This document consists of **3** printed pages and **1** blank page.

Section 1

Lisez le **Texte 1** et répondez aux **Questions 1, 2 et 3** sur la feuille d'examen.

Texte 1

Attention à la perte de capacité physique

C'est la *Fédération française de cardiologie* (FFC) qui lance l'alerte. Son président, le docteur Pierre Monast, déplore la chute d'environ 25 % en quarante ans de l'endurance physique des collégiens. Cette chute a été accompagnée d'une hausse équivalente de leur temps moyen pour courir un kilomètre. « C'est un changement très important car la capacité cardio-vasculaire est un des meilleurs indicateurs de l'espérance de vie. »

5

La détérioration s'explique en partie par la montée en flèche des médias en ligne au cours des 10 dernières années – beaucoup de jeunes de moins de 15 ans y consacrent un minimum d'une vingtaine d'heures par semaine. Et surtout par le non-respect des 60 minutes d'activité physique recommandées par jour pour les jeunes entre 7 et 18 ans, et les 30 minutes au-delà de cet âge.

10

Pourquoi un temps recommandé différent après l'âge de 18 ans ? « C'est parce que si les bonnes habitudes n'ont pas été adoptées pendant l'enfance et l'adolescence, elles sont encore plus difficilement rattrapables : les jeunes pour qui la norme est de ne pas bouger ne risquent guère de s'y mettre soudainement à l'âge de 20 ans. S'ils décident de le faire, ce ne sera qu'à 45–50 ans – beaucoup trop tard pour en profiter au maximum », continue le spécialiste.

15

Malheureusement, notre mode de vie est devenu beaucoup plus sédentaire : par exemple, l'usage de la voiture même pour des sorties de quelques centaines de mètres, et les commandes passées en ligne pour se faire livrer ses achats à domicile. A cela s'ajoutent le refus des parents d'exposer leurs enfants aux risques d'aller à l'école à pied ou à vélo et la préférence de la part des jeunes pour les jeux sur ordinateur plutôt qu'en plein air. Bref, on bouge beaucoup moins que dans le passé.

20

Aux parents donc d'habituer leurs enfants à s'activer dès le plus jeune âge en donnant l'exemple : « Si nous ne marchons pas nous-mêmes, nos enfants ne le feront pas non plus », disent Claudette et Quentin, parents de deux enfants. Au contraire, des activités sportives régulières en famille vont permettre le développement d'habitudes saines pour l'avenir. Les écoles ont bien sûr leur rôle à jouer, en intégrant plus d'heures d'éducation physique dans le programme de chaque élève.

25

Section 2

Maintenant lisez le **Texte 2** et répondez aux **Questions 4** et **5** sur la feuille d'examen.

Texte 2

Pour rester jeune, prenez l'escalier

L'activité physique est bonne pour le corps – tout le monde le sait. Elle protège ceux qui en font régulièrement contre le surpoids et un niveau de cholestérol élevé, et ralentit le pouls au repos. Elle contribue également à la prévention des maladies cardio-vasculaires et respiratoires.

Qu'est-ce qui explique ce phénomène ? C'est qu'à chaque effort, des centaines de molécules protectrices sont libérées par les muscles en activité. Chez les seniors, ces molécules fournissent une protection qui peut réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer ou le diabète, entre autres.

5

L'exercice a un effet bénéfique autant sur les performances intellectuelles que physiques. Les scientifiques de l'université canadienne Concordia ont étudié le lien entre la pratique régulière de l'exercice physique et les capacités cérébrales des adultes, plus particulièrement des seniors, constatant que le vieillissement du cerveau est freiné par une activité physique régulière. Les seniors qui s'adonnent régulièrement à des activités modérées ou intenses (courses, exercice d'aérobie) sont bien plus rapides et plus efficaces lors de tests de mémoire et de calcul.

10

Plus précisément, les chercheurs ont découvert que la santé du cerveau des adultes peut être liée au nombre de fois par jour qu'ils prennent l'escalier entre deux étages à la maison ou au bureau à la place de l'ascenseur. Plus vous montez d'escaliers dans la journée, plus vous gardez l'esprit agile. Autre avantage : c'est une activité à laquelle presque tout le monde peut accéder.

15

20

Conclusion ? L'exercice offre non seulement une meilleure santé physique mais aussi un traitement préventif naturel contre le déclin intellectuel lié à l'âge. Il contribue aussi à la préservation de l'autonomie des seniors et de leur sentiment de bien-être, sans oublier enfin l'intérêt économique : d'après un rapport présenté en 2010, un citoyen actif peut économiser 500 euros par an en dépenses de santé par rapport à un inactif... Pour rester jeune, il faut bouger !

25

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge International Examinations Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cie.org.uk after the live examination series.

Cambridge International Examinations is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is itself a department of the University of Cambridge.