Exercice1 : Le texte ci-après est il cohérent ou non ?

**L’erreur à ne surtout pas faire quand on congèle du pain**

[Famille nombreuse](https://www.femmeactuelle.fr/vie-pratique/famille/comment-faire-un-arbre-genealogique-de-sa-famille-2125383)ou simplement les yeux plus gros que le ventre, lorsque vous achetez beaucoup ou trop de pain, le congeler c'est LA solution pour éviter le gaspillage. Mais attention ! Qu'il s'agisse d'[une baguette, d'un pain de mie ou de campagne](https://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/nutrition-pain-choisir-24798), pour congeler du pain il faut suivre certaines règles essentielles et éviter certains écueils pour écarter tout risque pour la santé. On vous explique tout.

Au petit-déjeuner ou au dîner, en sandwich salé ou [en tartine sucrée](https://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/le-top-5-des-bonnes-pates-a-tartiner-2130960), le pain se mange à toutes les sauces. Et il est tout à fait possible de le conserver au congélateur pour avoir des provisions. Mais si vous avez l'habitude de placer votre baguette directement au congélateur, après l’avoir découpé en deux, vous faites une erreur monumentale ! En plus d'altérer son goût à cause des odeurs que peuvent dégager les autres aliments présents dans le congélateur, le congeler sans emballage est dangereux pour la santé. En effet, les bactéries contenues dans le congélateur peuvent facilement se loger dans la mie et la croûte du pain. Et même si la congélation permet de ralentir l'activité et[le développement des micro-organismes](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/microbiote-quel-pain-choisir-pour-mieux-digerer-2133400), elle ne les tue pas pour autant. Par ailleurs, lors de la décongélation, le développement des microbes reprend de plus belle et peut finir dans notre organisme une fois la baguette dégustée ! Et parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, sachez qu'il est évidemment fortement déconseillé de recongeler le pain après l'avoir décongelé une première fois, sous peine de tomber malade.

Vous l'aurez compris, pour congeler du pain dans les règles de l'art et éviter les dégâts au niveau de votre santé, vous devez absolument le placer dans un contenant de type boîte hermétique ou l'emballer consciencieusement dans du film plastique avant de la placer au congélateur. Le tout étant de chasser l'air au maximum. Si le pain est chaud, il convient également de le laisser refroidir à température ambiante au préalable. Notez aussi que la congélation, bien qu'elle soit un moyen de conservation pratique et efficace, ne garantit pas à votre pain une durée de vie illimitée. Non, vous ne pourrez malheureusement pas garder votre pain d’épice de Noël dernier pour le Réveillon 2022. Au congélateur, le pain ne doit être stocké plus de six mois. Pour le décongeler, laissez-le à température ambiante le temps qu'il faut. Pour une croûte et un cœur moelleux, vous pouvez légèrement humidifier la surface du pain avant de l’enfourner quelques minutes (attention, il ne doit pas recuire !). Une tranche de pain congelée peut également être réchauffée [au grille-pain](https://www.femmeactuelle.fr/vie-pratique/news-vie-pratique/cafetiere-grille-pain-les-produits-non-alimentaires-qui-ont-le-plus-augmente-2139625) dès sa sortie du congélateur.

Pour garder un pain croustillant le plus longtemps possible sans passer par l'étape de la congélation, il existe quelques astuces tout aussi efficaces. Tout d'abord, vous pouvez le conserver quelques jours en l'introduisant dans un torchon en coton propre. En revanche, ne mettez surtout pas votre pain dans un sachet plastique laissé à l’air libre. Le plastique capture l’humidité qui macère dans le pain. Il risque donc de moisir plus vite.

Pour empêcher de pain de ramollir, vous pouvez également le conserver 3 à 5 jours dans une boîte à pain en bois ou en métal, préalablement emballé dans un sac en toile. Petite astuce : introduisez une pomme ou une pomme de terre coupée en deux dans la boîte à pain afin de réguler le taux d’humidité.

Enfin, vous pouvez utiliser l'astuce du réfrigérateur. Placez votre pain dans un sac de congélation à zip en essayant de retirer un maximum d’air. Mettez-le ensuite sur l'étagère la plus haute du frigo, là où il fait le plus froid. Ainsi, votre pain sera [encore bien tendre au centre](https://www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/menage-pain-de-mie-allie-30761) mais gardera une certaine tenue au niveau de la croûte.

Écrit par [Hasna Kridene](https://www.femmeactuelle.fr/profile/public/hasna-kridene/author), Publié le 24/08/2022 à 16h48

Exercice 2 : Les extraits suivants sont –ils cohérents ou non  si non ? Améliorez-les en indiquant la règle de cohérence qui fait défaut ?

**1 /  «  Lire pour s’enrichir**

On s’évade dans un rêve éveillé dans lequel on devient son propre metteur en scène, on n’est plus tributaire d’un lieu ou d’un moment : on peut lire n’importe où, n’importe quand. Et n’importe comment : contrairement au film où tout nous est imposé par le metteur en scène, le livre nous permet cette réinterprétation dont parle Ellison, cette participation à la vision de l’auteur, qui stimule notre esprit, enrichit notre imagination, développe notre créativité.

Le livre ne nous rend pas passifs. En effet : il nous apprend à penser par nous-mêmes, à rêver nos propres rêves à travers ceux d’un autre. Et pensons au choix ; les livres existent par millions, trésors accumulés par les siècles, qui attendent qu’on les mette entre nos mains, sous nos yeux.

Alors, faites **l’effort** d’ouvrir un livre, et tôt ou tard vous allez vous **régaler** !

Dans et d'après François Louvard - publié le 28 janvier 2014 »

2 / « «  Moi j'aimais mon père. Je trouvais très beau. La peau **blanche** légèrement **dorée**, la barbe **noire,** les lèvres **rouge corail**, les yeux **profonds** et **sereins,** tout me plaisait., il est vrai, parlait peu et priait beaucoup, mais ma mère parlait trop et ne priait pas assez. était certes plus **amusante**, plus **gaie**. yeux **mobiles** reflétaient une âme d'enfant. Malgré son teint d'ivoire, sa bouche **généreuse**, son nez **court** et bien fait, \*ne se piquait d'aucune coquetterie . Elle s'ingéniait à paraître plus **vieille** que son âge. A vingt-deux ans, elle se comportait comme une matrone mûrie par l'expérience. » »

**3/** « « Un jour, un homme stupide est allé au marché. Il a acheté six ânes., il a monté un âne et a fait marcher les autres devant lui., il les compta, mais il ne put voir que cinq ânes. Il les a comptés encore et encore. Il était certain d'en avoir perdu un. Il avait peur d'être grondé par sa femme.  
Sa femme l'attendait devant leur maison. il l'a vue, il a dit tristement qu'il avait perdu un âne. Il ne savait pas comment cela pouvait arriver. Il était très prudent.  
sa femme lui a demandé combien d'ânes, il avait acheté. L'homme stupide a répondu qu'il avait acheté six ânes. il ne pouvait en voir que cinq. Sa femme le regarda et éclata de rire. Elle a dit qu'il était très stupide. Parce qu'il n'a pas compté l'âne qu'il monte. » »

Exercice 3 : Relevez de l’extrait suivant les reprises pronominales et indiquez à quel element du texte elles renvoient ?

**Rémy Decourt, Journaliste**

sam. 26 novembre 2022 à 5:03 PM

Lorsqu’en mars 2021, l’Agence spatiale européenne débute le [processus de sélection](https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/vols-habites-recrutement-astronautes-esa-claudie-haignere-nous-raconte-son-experience-86585/) de sa quatrième promotion d’astronautes, elle fait le pari d’attirer un large éventail de candidats, renforcer la diversité des genres dans ses rangs, et encourage vivement les femmes à postuler. Pour attirer ses nouveaux profils, elle annonce la sélection de plusieurs astronautes de carrière, la création d'une réserve d'astronautes, ainsi que la sélection d'un astronaute en situation de handicap physique. Concernant les femmes, l’idée est d’avoir une mixité plus équilibrée qui pourrait amener à environ un tiers d'astronautes féminines recrutées.

Deux ans et demi plus tard, on peut dire que les objectifs de l’ESA ont été atteints. Mercredi, à l’issue de la session du Conseil de l’ESA au niveau ministériel, Josef Aschbacher, son directeur général, a présenté la [nouvelle promotion d’astronautes](https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/astronautes-esa-devoile-nouvelle-promotion-astronautes-19365/). Elle comprend cinq astronautes de carrière, dont deux femmes, onze astronautes réservistes, dont six femmes et un astronaute porteur de handicap.

Comme nous l’explique Jean-François Clervoy, astronaute du Cnes et de l’ESA, avec trois vols de navette à son actif, « c*’est la première fois que l’ESA décide de répartir ces apprentis-astronautes en trois catégories*». Que ce soit sur les plans médicaux, psychologiques et intellectuels, le processus de sélection a été le même pour tous ces candidats. Ils et elles ont toutes et tous été « *recrutés sur les mêmes critères sauf pour le parastronaute dont l’handicap des membres inférieurs — qui "*ne servent à rien*" dans l’espace — a été pris en compte*».

Exercice 4 : relevez de l’extrait suivant les reprises nominales , en indiquant à quels éléments du texte elle renvoient

# Royaume-Uni : la reine Camilla abandonne la tradition des « dames de compagnie »

dim. 27 novembre 2022 à 10:08 PM

**Dans une volonté de moderniser la monarchie britannique, la reine consort a choisi de se débarrasser progressivement de ces assistantes prévues pour aider la reine lors d’événements officiels.**

ROYAUME-UNI - La modernisation est en marche à Buckingham Palace. Dès le prochain déplacement officiel de la reine consort, le rôle des dames de compagnie, mieux connues sous le nom de « *Ladies-in-waiting* » outre-Manche, va progressivement évoluer sur décision de la [reine consort Camilla](https://www.huffingtonpost.fr/culture/article/la-reine-camilla-remet-le-booker-prize-a-l-ecrivain-sri-lankais-shehan-karunatilaka_209095.html) ce dimanche 27 novembre.

Désormais, la reine Camilla, âgée de 75 ans, sera donc accompagnée de six « *compagnes de la reine* » (« *Queen’s companions* », dans la langue de Shakespeare), sans compter sa secrétaire privée (et sa secrétaire privée adjointe). Toutes ont été désignées ce dimanche et sont des amies proches de la reine. Leur mission principale étant d’occuper un poste similaire, tout en étant plus « *occasionnel et informel* », [selon la BBC](https://www.bbc.com/news/uk-63768031).

Pour ces postes honorifiques de la couronne britannique, c’est donc la fin d’une (très)[longue tradition](https://www.huffingtonpost.fr/international/article/le-roi-charles-iii-et-la-reine-consort-ont-envoye-des-premieres-cartes-d-anniversaire_209322.html) remontant au Moyen-Âge. Au nombre de six, ces assistantes de la reine ne vont pas totalement disparaître pour autant.

Pour les « *compagnes de la reine* », les missions précédemment confiées aux dames de compagnies ne feront pas partie de leur rôle, notamment en ce qui concerne les tâches de correspondance et d’administration, mais continueront d’accompagner Camilla lors des engagements officiels de la reine.

En outre, les six « *compagnes de la reine* » ne recevront pas de salaire pour ce poste, mais verront leurs dépenses couvertes par la couronne. Ce changement interviendra officiellement en marge d’un événement prévu mardi au palais de Buckingham Palace, pour une réception de militants contre la violence domestique et la violence contre les femmes.

Quant aux dames de compagnies préexistantes, elles travailleront désormais auprès du [roi Charles](https://www.huffingtonpost.fr/international/article/charles-iii-immortalise-pour-sa-premiere-ouverture-de-la-boite-rouge_208182.html), sauf qu’elles s’appelleront désormais « *ladies of the household* », soit « *dames de maison* ». Leurs missions : organiser des événements au [palais de Buckingham](https://www.huffingtonpost.fr/culture/article/the-crown-la-saison-5-ne-va-pas-rassurer-buckingham-palace_209777.html).

Exercice 5 : quel est le type de la progression thématique dominant

**Quelles solutions pour lutter contre la dépression ?**

Getty

sam. 26 novembre 2022 à 2:00 PM

Selon l'INSERM, 1 personne sur 5 a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie. Un chiffre qui démontre l'importance de ce trouble psychique au sein de notre société et qui alerte les autorités sanitaires… En effet, la dépression peut avoir des conséquences dramatiques puisqu'elle conduit entre [5 à 20 % des patients au suicide](https://www.caminteresse.fr/sante/la-depression-en-8-chiffres-11107335/). Mais pour éclaircir ce sombre tableau, il est important de rappeler qu'il existe des traitements efficaces dans près de 70 % des cas (1). Les solutions thérapeutiques proposées sont individualisées et s'articulent autour de deux grands axes : l'amélioration des symptômes et la prévention des rechutes.

Pour être pleinement efficace, la thérapie privilégiée doit être mise en œuvre avec l'accord et l'adhésion de la personne concernée. Généralement, l'intervention de plusieurs professionnels de santé - médecin traitant, psychiatre… - est nécessaire pour favoriser une prise en charge optimale. Les risques de rechutes au cours du traitement ou de récidives après guérison s'avèrent être particulièrement élevés dans le cadre de la dépression. C'est la raison pour laquelle la qualité de la prise en charge revêt une importance réelle et doit être personnalisée en fonction des besoins du patient. Dans la majorité des cas, une thérapie pharmacologique associée à un suivi psychothérapeutique constitue le traitement de première intention du trouble psychique.

EXERCICE 6 : Etudiez la cohérence du texte ci- après

**Boire du thé quotidiennement aide à lutter contre une accumulation importante de calcifications de l'aorte abdominale**

[**Johanna Amselem**](https://www.yahoo.com/author/johanna-amselem)

ven. 25 novembre 2022 à 2:33 PM

## Selon une étude, les femmes qui avaient un apport plus élevé en flavonoïdes étaient 36 à 39 % moins susceptibles d'avoir une accumulation importante de calcifications de l'aorte abdominale.

Servez-vous une tasse de thé, c'est bon pour votre santé. Une étude menée par l'Université Edith Cowan (Australie) assure qu'un thé quotidien serait un excellent allié pour rester en bonne santé grâce aux flavonoïdes. Cette recherche, relayée par [Science Daily](https://www.sciencedaily.com/releases/2022/11/221122111507.htm?fbclid=IwAR2U5wXAP48IUDWw86ksI_6RvKHdvqf8pT9u1XnF86nIBKPJkM6zGZXR8Y4), a été menée auprès de 881 femmes d'un âge médian de 80 ans. Les conclusions de cette étude ont été publiées dans Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology.

Les scientifiques ont constaté que celles qui intégraient les flavonoïdes dans leur alimentation étaient moins à risque d'avoir une accumulation importante de calcifications de l'aorte abdominale (AAC). Cette calcification est un prédicteur de risque cardiovasculaire comme la crise cardiaque, l'accident vasculaire cérébral et la démence. Plus précisément, celles qui avaient un apport plus élevé en flavonoïdes étaient 36 à 39 % moins susceptibles d'avoir une AAC. Concernant la consommation de thé, celles qui buvaient de deux à six tasses par jour avaient 16 à 42 % moins de risque d'avoir une AAC.

### Les baies, le chocolat et les oranges

Vous n'êtes pas un adepte du thé ? Bonne nouvelle, ce n'est pas grave. En effet, l'atout du thé réside dans les flavonoïdes qu'il contient. Et ces substances naturelles sont présentes dans d'autres aliments comme les pommes, les noix, les agrumes ou les baies. Les flavonoïdes sont réputées pour leurs qualités anti-inflammatoires, immunostimulantes, anti oxydantes. "Dans la plupart des populations, un petit groupe d'aliments et de boissons - particulièrement riches en flavonoïdes - contribue à l'essentiel de l'apport alimentaire total en flavonoïdes. Les principaux contributeurs sont généralement le thé noir ou vert, les myrtilles, les fraises, les oranges, le vin rouge, les pommes, les raisins secs et le chocolat noir", détaille Ben Parmenter, chercheur à l'ECU Nutrition and Health Innovation Research Institute et responsable de l'étude. Avant de compléter : "Parmi les femmes qui ne boivent pas de thé noir, un apport total plus élevé en flavonoïdes autres que le thé semble également protéger contre une calcification étendue des artères".