



Section A

Unseen Passage

## Les Légumes Verts pour la Santé Digestive

De nouvelles recherches montrent que la consommation de légumes-feuilles verts permettrait d'améliorer<sup>1</sup> la santé digestive. Cette étude, menée par une équipe de chercheurs de Melbourne (Australie) et de l'université de York (Royaume-Uni), a découvert qu'une molécule inhabituelle<sup>2</sup> de glucose, qui se trouve dans les légumes verts, nourrit les « bonnes » bactéries du système digestif. Elle encourage leur développement dans le ventre et permet de réduire le nombre de mauvaises bactéries et d'améliorer la santé digestive.

L'équipe a trouvé que les bonnes bactéries du système digestif se nourrissent d'un sucre ou glucose, appelé sulfoquinovose (ou SQ), que l'on trouve en grandes quantités dans les légumes-feuilles comme l'épinard.

« À chaque fois que nous consommons des légumes-feuilles verts, nous consommons d'importantes quantités de glucose SQ, qui est utilisé comme source d'énergie par les bonnes bactéries », explique le Dr. Goddard-Borger. Le professeur a aussi tenu à préciser que « les bactéries présentes dans nos intestins, comme les *E. coli*, utilisent le SQ comme source d'énergie. L'*E. coli* fournit une barrière protectrice qui évite le développement de mauvaises bactéries, parce que les bons microbes prennent possession de tout l'espace vital. L'*E. coli* est une bactérie nécessaire à notre ventre ».

<sup>1</sup>to improve; <sup>2</sup>unusual, rare.

### Questions

**A. Répondez : [2 marks]**

1. Qu'est-ce qui se trouve dans les légumes verts ? Comment est-il appelé ?
2. Est-ce que toutes les bactéries sont mauvaises ? Qu'est-ce que c'est l'*E. coli* ?

**B. Dites vrai ou faux : [2 marks]**

1. Il faut manger les légumes-feuilles verts comme épinard pour la santé digestive.
2. *E. coli* se nourrit de glucose SQ.
3. *E. coli* aide à développement de mauvaises bactéries.
4. Le glucose SQ donne d'énergie aux bonnes bactéries dans nos intestins.

**C. Complétez avec un mot/des mots du texte : [2 marks]**

1. Manchester United est l'\_\_\_\_ anglaise qui a le plus grand nombre de supporters.
2. L'état de Panjab en Inde produit une grande \_\_\_\_ de blé.
3. J'ai mal au \_\_\_\_ quand je mange trop.



---

4. Pour être en bonne \_\_\_\_\_ il est nécessaire de ne pas manger de fast-foods.

**D. Donnez ou trouvez dans le texte : [2 marks]**

1. Le contraire de « bonnes ».
2. Le contraire de « découragement ».
3. Un synonyme de « rare ».
4. Un autre verbe qui veut dire « se nourrissent de »

**E. Cherchez du texte : [2 marks]**

1. Une forme verbale du nom « réduction ».
  2. Une forme verbale du nom « nourriture ».
  3. Une forme nominale du verbe « étudier ».
  4. Un adjectif formé du nom « digestion ».
- \_\_\_\_\_



---

## ANSWERS :

- A.1. Dans les légumes verts, on trouve une molécule inhabituelle de glucose qui est appelée sulfoquinovose ou SQ.
2. Non, toutes les bactéries ne sont pas mauvaises. E. coli est une bactérie nécessaire à notre ventre qui présente dans nos intestins.
- B.1. vrai
2. vrai
3. faux
4. vrai
- C.1. équipe
2. quantité
3. ventre
4. santé
- D.1. mauvaises
2. encourage
3. inhabituelle
4. mangent
- E.1. réduire
2. nourrit / se nourrissent
3. étude
4. digestive
- 

