Le flexitarisme (B1)

Connaissez-vous des personnes végétariennes ou véganes ? Pourquoi ont-elles fait ce choix ?

COMPRÉHENSION ORALE

Titre : Flexitarisme : les bénéfices concrets d'une alimentation plus flexible
Source : France Bleu – Les conseils du Docteur Kierzek
Date : 30 avril 2026
Durée : 02:19 min

Écoutez l'émission et répondez aux questions.

1. Qu'est-ce que le flexitarisme, selon le docteur Kierzek ?

   .....

2. Le flexitarisme interdit totalement de manger de la viande. ☐ vrai ☐ faux

3. Quels sont les deux mots dont vient le mot « flexitarien » ?

   .....

4. Parmi les bénéfices suivants, lequel n'est pas mentionné par le médecin ?

   ☐ a) Une réduction du cholestérol ☐ b) Une meilleure mémoire

   ☐ c) Un meilleur contrôle du poids ☐ d) Une réduction du risque de diabète de type 2

5. Quel rôle jouent les fibres des légumes pour la santé intestinale ?

   .....

6. Le flexitarisme a un impact positif sur l'environnement. ☐ vrai ☐ faux

7. Quelle est la première étape conseillée par le docteur pour commencer le flexitarisme ?

   .....

8. Par quoi le médecin recommande-t-il de remplacer une partie de la viande dans les plats ?

   ☐ a) Par du poisson et des œufs uniquement

   ☐ b) Par des légumineuses comme les lentilles, les pois chiches et les haricots

   ☐ c) Par des produits laitiers et des fromages

   ☐ d) Par des légumes du potager uniquement

9. Selon le docteur, quelles qualités doit-on privilégier quand on choisit de la viande ?

   .....

© Marie Gatin – Cap sur le FLE – Tous droits réservés. Document réservé aux abonnés – Toute diffusion ou reproduction est interdite.

10. Le docteur considère que les légumes surgelés ou en conserve sont une mauvaise option. ☐ vrai ☐ faux

VOCABULAIRE

Complétez avec les mots suivants : *végétale · fibres · légumineuses · protéines animales · alimentation · empreinte carbone · régime · microbiote · graisses saturées · maladies cardiovasculaires · antioxydants · flexitarien · nutriments · bio · cholestérol*

Le flexitarisme est une forme d'…… majoritairement …… , qui réduit la consommation de …… sans les supprimer complètement. Ce n'est pas un …… strict, mais un mode de vie flexible.

Les légumes sont riches en …… , en vitamines et en …… , et pauvres en …… , que l'on trouve surtout dans la viande rouge. Ce type d'alimentation permet de réduire le …… et de diminuer le risque de …… . Les légumes jouent aussi un rôle de prébiotique pour le …… intestinal.

Sur le plan environnemental, un mode de vie …… permet de réduire son …… . Pour remplacer la viande, on peut utiliser des …… comme les lentilles ou les pois chiches, qui sont riches en protéines. Les conserves et les surgelés conservent aussi bien leurs …… . Enfin, quand on mange de la viande, mieux vaut choisir des produits …… , locaux, issus de bons élevages.

PRODUCTION ORALE

Discussion : Mangez-vous beaucoup de viande ? Seriez-vous prêt(e) à devenir flexitarien(ne) ? Pourquoi ? Quels sont, selon vous, les obstacles principaux pour changer ses habitudes alimentaires ?

Jeu de rôle :

- *Personne A* : Vous êtes convaincu(e) par le flexitarisme et vous essayez de convaincre votre ami(e) d'essayer.
- *Personne B* : Vous aimez la viande et vous n'avez pas envie de changer vos habitudes. Vous posez des questions et exprimez vos réticences.

PRODUCTION ÉCRITE

Message de conseil (150-180 mots) : Un(e) ami(e) vous écrit qu'il/elle souhaite manger plus sainement mais ne sait pas par où commencer. Écrivez-lui un message pour lui expliquer ce qu'est le flexitarisme et lui donner des conseils pratiques pour débuter.

Article de blog (180-220 mots) : Vous tenez un blog sur les modes de vie durables. Rédigez un article intitulé « *Pourquoi j'ai décidé de devenir flexitarien(ne)* » en vous appuyant sur des arguments tirés de l'émission et sur votre expérience personnelle (réelle ou imaginée).

© Marie Gatin – Cap sur le FLE – Tous droits réservés. Document réservé aux abonnés – Toute diffusion ou reproduction est interdite.