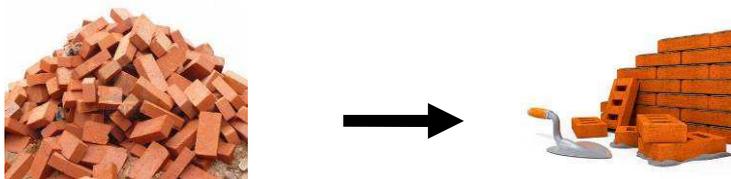


## Assurer l'enchaînement logique des informations



S'il est une difficulté récurrente dans les textes produits par les élèves, en particulier les textes de types informatif et argumentatif, c'est bien au niveau de la cohérence qu'elle se situe. Le texte ressemble parfois plus à un « tas » de phrases simples juxtaposées qu'à une construction précise qui, prenant le lecteur par la main, lui indique de façon explicite, à l'aide de connecteurs logiques notamment, comment passer d'une information à l'autre.

Les **lacunes** des scripteurs se situent à différents niveaux :

1. Ils n'ont pas suffisamment conscience des différences entre le code oral et le code écrit. Alors qu'à l'oral, les phrases s'enchaînent le plus souvent par simple juxtaposition, suivant en cela le cheminement spontané de la pensée du locuteur, à l'écrit, le texte résulte d'un travail de construction précis et rigoureux. En effet, la situation de communication est fondamentalement différente : émetteur et récepteur du message n'étant pas l'un face à l'autre, ils ne peuvent pas s'ajuster. A l'écrit, pour être compris, l'auteur du texte doit donc communiquer le plus clairement possible non seulement les informations, mais aussi le cheminement de sa pensée.

= **représentation incorrecte de ce qu'est un texte écrit**

2. Ils n'identifient pas clairement eux-mêmes les liens logiques entre les informations qu'ils donnent au lecteur. Leur pensée est spontanée, encore en construction, insuffisamment affinée et laissée dans l'approximation.

= **manque de réflexion quant aux contenus**

3. Ils manquent de vocabulaire pour exprimer ces liens logiques entre les informations.

= **manque de connaissances lexicales**

4. Ils ont du mal à joindre des phrases simples en phrases complexes.

= **manque de compétences syntaxiques**

Voici donc une démarche susceptible de les aider à combler ces lacunes. Le texte à observer n'est pas choisi au hasard : il s'agit d'un article de vulgarisation scientifique, de type informatif donc, qui permet de travailler une variété de langue proche du français de scolarité, variété que les élèves rencontrent notamment dans leurs cours de sciences et qui peut être utilement intégrée aux préoccupations des professeurs de français.

**Premier temps :** *Par paires, repérez les mots ou groupes de mots qui assurent une continuité logique entre les propositions, les phrases ou les groupes de phrases de ce texte<sup>3</sup>. Surlignez-les, puis classez-les dans le tableau qui suit en les numérotant au fur et à mesure que vous les rencontrez.*

<sup>3</sup> Chaque phrase est clairement identifiable : elle commence par une majuscule et se termine par un point. La notion de proposition est par contre un peu plus complexe : il s'agit d'une des parties d'une phrase complexe, construite autour d'un verbe conjugué. Pour des raisons de facilité, dans cet exercice, on ne prendra pas en compte les propositions réduites à l'infinitif ou au participe, comme par exemple *pour recommander* dans la 1<sup>re</sup> phrase.

*D'un(e) prof... à l'autre D'un(e) prof... à l'autre D'un(e) prof... à l'autre D'un(e) prof... à l'autre*

Veillez à indiquer dans ce tableau à quel endroit de la phrase il convient d'utiliser chaque mot et la ponctuation qui l'accompagne.

# Péril rouge ?

LA VIANDE N'A PLUS BONNE PRESSE

**De plus en plus de voix s'élèvent pour nous recommander de réduire de manière drastique notre appétit pour la viande. Les raisons sont à la fois sanitaires et écologiques.**

NICOLAS ROUSSEAU

MANGER

**L**e Fonds Mondial de la Recherche contre le Cancer (FMRC) a édicté en 2008 une série de recommandations pour un mode de vie plus favorable à la prévention du cancer. Parmi celles-ci, des mises en garde assez claires vis-à-vis de la consommation de viande rouge et de charcuterie. En effet, dans son imposant rapport scientifique de 2007, le FMRC indique que les preuves de la relation entre consommation de viande rouge et charcuterie et cancer colorectal sont aujourd'hui

relation. Ainsi, il est établi que l'hème, qui contient le fer et est responsable de la couleur rouge, endommage les parois du côlon. Dans les viandes fumées, séchées et salées, mais aussi si des agents de conservation sont ajoutés (nitrites, par exemple), des composés cancérigènes peuvent se former, attaquer les cellules et favoriser le processus tumoral. Enfin, les études démontrent que les grands consommateurs de viande rouge mangent souvent moins de produits végétaux. Or, ceux-ci renferment une foule de molécules protectrices pour le

des protéines et du fer. Mais il faut revoir nos attitudes bourguignonnes. Réduire sa consommation de viande n'est pas si compliqué. La volaille, le poisson, les légumes secs, les alternatives végétariennes sont des options à exploiter. Prenez le pli de ne manger de la viande rouge qu'à un repas sur quatre, par exemple. Diminuez aussi les quantités dans les plats composés : plus de sauce tomate que de viande hachée dans une bolognaise, ou davantage de légumes dans un chili con

**Nous devrions réduire notre consommation de viande mais aussi choisir les morceaux maigres et les techniques de cuisson.**

beaucoup plus convaincantes que dans les années 90. En revanche, la volaille et le poisson ne semblent pas impliqués dans l'apparition de cette forme de cancer. Par viande rouge, les experts du FMRC entendent le bœuf, le porc (qui en réalité n'est pas une viande rouge), l'agneau et le chevreau. La viande hachée des hamburgers en fait également partie. Quant à la « charcuterie », elle inclut la viande fumée, séchée ou salée, ou avec adjonction d'agents de conservation (jambon blanc, jambon cru, bacon, lardons, saucisson, saucisses...). Les hamburgers et la viande hachée sont considérés comme de la charcuterie s'ils sont conservés par salaison ou avec des additifs chimiques.

#### Plusieurs causes

De nombreuses substances présentes dans les viandes rouges, si elles sont consommées en excès, peuvent expliquer cette

gros intestin. Pour réduire votre risque de ce type cancer, les experts recommandent donc de ne pas consommer plus de 500g (après cuisson) par semaine de viande rouge et de limiter autant que possible la charcuterie. A titre de repère, 500g de viande cuite représentent à peu près 700-750g de viande crue. En Belgique, ce niveau de consommation est en théorie largement dépassé : l'enquête de consommation alimentaire de 2004 révèle que les hommes mangent en moyenne 1,064kg de viande par semaine, mais ce chiffre inclut aussi la volaille. Chez les femmes, la consommation moyenne hebdomadaire est de 642g.

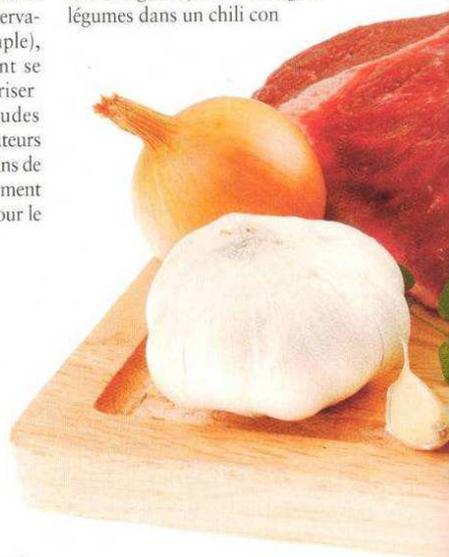
#### Que faire pour se protéger ?

Il ne faut pas pour autant supprimer la viande de son alimentation, car celle-ci apporte de précieux nutriments, comme

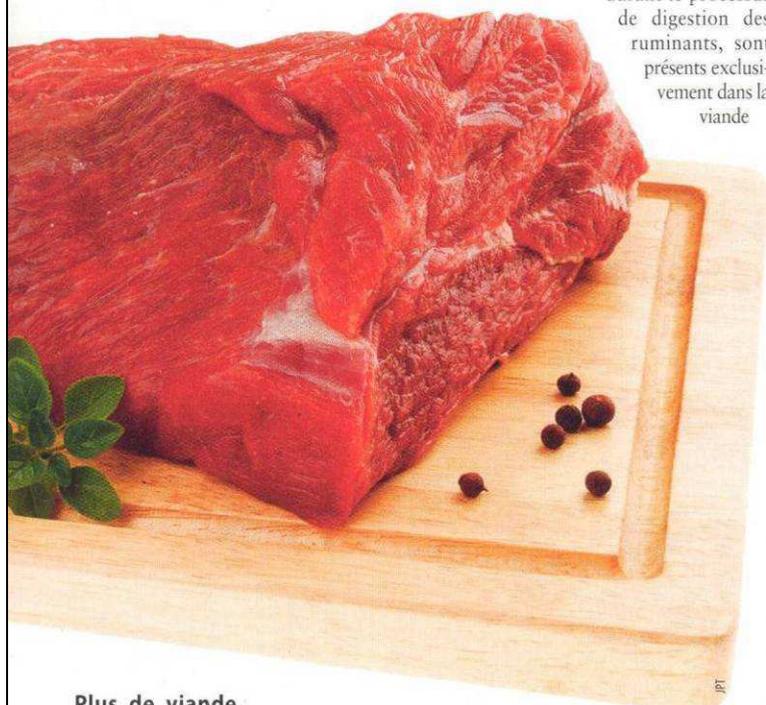
carne. Remplacez aussi le jambon ou le saucisson par du thon, du poulet, des filets de dinde...

#### Les dommages collatéraux du barbecue

Les modes de cuisson ont également un impact considérable sur le risque sanitaire des viandes. L'exemple le plus explicite est celui de la cuisson à forte température. Certains composés potentiellement cancérigènes sont formés lorsque la viande est cuite à des températures très élevées. Ce sont notamment les amines hétérocycliques (AHC) et les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). La cuisson



sur le grill et au barbecue ainsi que la friture produisent de grandes quantités de ces composés cancérigènes, surtout si elle est prolongée au-delà du temps strictement nécessaire, et dans de mauvaises conditions. En revanche, la cuisson au four, les rôtis à la poêle ou les mijotés n'en forment que des quantités négligeables. Plusieurs études ont observé un lien entre la cuisson excessive des viandes et différents types de cancer. Idéalement, le brunissement ou la carbonisation de la partie externe de la viande devraient être évités, en surveillant la cuisson et en évitant le contact direct avec les flammes. Tout en s'assurant bien sûr de cuire la viande suffisamment afin de tuer les bactéries.



### Plus de viande, plus de gras

La consommation de viandes rouges comme le bœuf entraîne souvent aussi un apport plus élevé en lipides. Tout dépend du choix des morceaux. Ici encore, la relation entre viande rouge et cancer colorectal apparaît, mais elle est plus obscure. Le problème de la graisse du bœuf est aussi lié à son profil en acides gras, majoritairement saturé. Or, les acides gras saturés élèvent le taux de mauvais cholestérol LDL, un facteur de risque avéré des maladies

cardiovasculaires. Un effet potentiellement aggravé par les protéines d'origine animale, hypercholestérolémiantes, à l'opposé des protéines végétales. En revanche, lorsque la viande de bœuf est débarrassée de son gras visible, une bonne partie de cet effet délétère semble disparaître. En d'autres mots, il faut non seulement réduire sa consommation, mais aussi privilégier les morceaux maigres.

Cependant, toutes les graisses bovines ne sont pas nécessairement néfastes et la consommation modérée de viande pourrait quand même avoir des avantages. Les ALC (Acides Linoléiques Conjugués), acides gras polyinsaturés produits durant le processus de digestion des ruminants, sont présents exclusivement dans la viande

de ces animaux (bœuf, agneau, mouton, cerf), ainsi que dans le lait et les produits laitiers. Le bœuf contient des quantités relativement élevées d'ALC. Ces acides gras sont étudiés pour leurs effets bénéfiques potentiels contre le cancer, l'athérosclérose et le diabète, de même que sur le système immunitaire et la composition corporelle. Mais la plupart des études ont été effectuées chez l'animal, et les scientifiques restent donc extrêmement prudents.

### Diabète et maladies inflammatoires

On a aussi constaté que les femmes qui consommaient du bœuf ou du jambon plus de deux fois par semaine avaient un risque plus élevé d'être atteintes de diabète de type 2, comparativement aux femmes qui en consommaient moins d'une fois par semaine. Le cholestérol, les protéines et le fer contenus dans le bœuf pourraient expliquer en partie cette association. De plus, deux grandes études ont observé qu'une alimentation de type « western » (caractérisée entre autres par une consommation élevée de viandes rouges et transformées, de produits laitiers riches en matières grasses, de sucres raffinés et de desserts) était associée davantage à une augmentation du risque de diabète de type 2, chez l'homme autant que chez la femme cette fois, comparativement à une alimentation dite « prudente » (caractérisée par une consommation élevée de fruits, de légumes, de poisson, de volaille et de grains entiers). Récemment, des chercheurs ont observé que les gens qui consommaient plus de 60g de viande par jour présentaient un risque presque deux fois plus élevé de souffrir de polyarthrite rhumatoïde. Plusieurs composés présents dans la viande pourraient partiellement expliquer ces associations (dont les types de lipides, les protéines, le fer et les nitrites de la viande), mais davantage d'études seront nécessaires afin d'identifier précisément les composés alimentaires impliqués. La consommation de viande et d'abats est aussi de plus en plus souvent associée à une augmentation des phases aiguës chez les gens atteints de maladies inflammatoires. Les données disponibles actuellement ne permettent pas de conclure avec certitude à un lien de cause à effet entre la consommation de viande et l'incidence de ces maladies de type inflammatoire, mais il est tout de même recommandé aux gens à risque ou souffrant d'arthrite de limiter ou diminuer leur consommation de viandes, afin de ne bénéficier que des effets positifs qui y sont reliés.

### Le plus écologique

En conclusion, quand on sait à quel point la production de viande est lourde pour l'environnement (elle représente environ 50% de l'impact de l'alimentation sur l'environnement et 10% d'impact environnemental global), on sera d'autant plus enclin à diminuer sa consommation de viande... Tout bénéficie tant pour l'environnement que pour la santé! ■

FÉVRIER 2010 ÉQUILIBRE 17

Lien logique = mot qui introduit un(e)...	Préposition	Adverbe	Conjonction	Ponctuation
explication		(1) En effet, ... (6) Ainsi, ...		(12) ... : ... (deux points)
opposition		(2) En revanche, ... (10) Or, ... (14) Mais ...	(7) ..., mais...	

D'un(e) prof... à l'autre D'un(e) prof... à l'autre D'un(e) prof... à l'autre D'un(e) prof... à l'autre D'un(e) prof... à l'autre

		(15) Cependant, ... (16) ... quand même...		
ajout d'un nouvel élément	(4) Quant à + nom, ...	(3)... également... (9) Enfin, ... (dernier élément ajouté) (8) ... aussi... (17) De plus, ... (18) En conclusion (dernier élément d'une réflexion)		
conséquence		(11) ...donc...		
cause			(13)..., car...	
condition			(5)..., si...	

Remarque : à l'épreuve du texte, les catégories obtenues se révèlent sensiblement différentes de ce qu'on aurait sans doute attendu. On y retrouve les classiques « opposition », « cause » et « conséquence », mais aussi les catégories « explication » et « ajout ».

**Deuxième temps :** Complétez le tableau ci-dessus à l'aide d'autres mots que vous connaissez: soit vous complétez une case déjà remplie, soit vous complétez une case vide, soit vous ajoutez une ligne reprenant des mots servant à introduire un autre lien logique que ceux qui sont déjà présents (par exemple le but).

Utilisez également ces nouveaux mots dans des exemples que vous créez.

On aboutira ainsi à un vaste répertoire des outils que la langue française met à notre disposition pour formuler explicitement (selon la norme du code écrit) le lien logique que nous souhaitons établir entre deux informations. Cela constitue souvent une agréable découverte pour les élèves habitués à n'utiliser que les mots les plus courants : *mais, et, parce que et donc* : « Que notre langue est riche et variée ! »

Il importe d'attirer l'attention des élèves sur les modalités d'utilisation de chacun de ces « mots de liaison » : en tête de phrase et suivis de la virgule, ou en milieu de phrase et précédés de la virgule, etc. Il ne s'agit donc pas seulement d'une leçon de vocabulaire, mais aussi de syntaxe. Dans ce sens, il est intéressant (et souvent amusant si cela est présenté comme un défi) d'amener les élèves à formuler un même lien logique entre deux informations de différentes façons, comme par exemple :

- ◆ Le Belge aime le vélo, **mais** il roule en Mercedes...
- ◆ **Malgré / En dépit de** son amour pour la petite reine, le Belge se déplace surtout en voiture.
- ◆ **Bien qu'**il aime le vélo, le Belge roule en Mercedes.
- ◆ Le Belge **a beau** aimer le vélo, il se déplace surtout en voiture.
- ◆ **Même s'**il aime le vélo, le moyen de transport le plus utilisé par le Belge reste la voiture.
- ◆ Le Belge aime le vélo. **Toutefois**, pour ses déplacements, il choisit souvent la voiture.
- ◆ Son amour du vélo **ne l'empêche pas** de se déplacer en voiture !

... où l'on voit la mise en œuvre d'une grammaire pragmatique : le classement des éléments de la langue suit une logique de sens, et non une logique formelle.



Le Vif-L'Express n°42 – octobre 2012

Jean KATTUS