



Cambridge International AS Level

FRENCH LANGUAGE

8682/23

Paper 2 Reading and Writing

October/November 2024

INSERT

1 hour 45 minutes

INFORMATION

- This insert contains the reading passages.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

RENSEIGNEMENTS

- Cette feuille annexe contient les textes à lire.
- Vous pouvez annoter cette feuille annexe et utiliser les espaces vides pour faire un plan. **N'écrivez pas vos réponses** sur la feuille annexe.



This document has 4 pages. Any blank pages are indicated.

Section 1

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

Texte 1

Buvons à la santé !

Le corps humain est composé à 65 % d'eau qui, après l'oxygène, est l'élément le plus essentiel pour la vie. Les effets de la déshydratation (c'est-à-dire d'un manque d'eau dans le corps) peuvent être nocifs. Les experts en santé sont donc unanimes : le maintien d'un bon niveau d'hydratation à tous moments est une des meilleures habitudes que nous puissions adopter. Ils estiment toutefois que la consommation quotidienne d'eau de trois Français sur quatre est loin d'être suffisante.

5

Les conséquences de cette insuffisance peuvent inclure une baisse du niveau d'énergie, une digestion plus difficile et des maux musculaires. Quant au cerveau, qui est l'organe le plus sensible à la déshydratation, un manque d'eau, même léger, peut se manifester surtout chez les jeunes par des capacités d'apprentissage affaiblies, des troubles du sommeil et un temps de réaction moins rapide.

10

Les médecins se prononcent en faveur de l'eau fraîche non seulement comme la meilleure boisson pour l'apaisement de la soif, mais aussi pour son absence de calories, à la différence de certaines boissons qu'on offre sur le marché. Il est également conseillé de boire de l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée, étant donné sa disponibilité dans tous les foyers français, sa quasi-gratuité, ainsi que la suppression de bouteilles de plastique à usage unique.

15

Combien d'eau doit-on boire par jour ? La quantité est dure à préciser, puisqu'un individu a des besoins en eau qui lui sont propres, compte tenu de sa taille et de son niveau d'activité physique. Beaucoup de spécialistes recommandent d'en boire entre 1,5 et 2 litres par jour, ce qui peut sembler beaucoup. Mais on ne doit pas oublier sa présence dans les fruits et légumes frais, par exemple. Cela ne dispense certainement pas de boire beaucoup d'eau mais permet d'en consommer sans le savoir.

20

Et quand faut-il boire ? Il est important de boire avant de ressentir la soif, car ce signal se déclenche quand l'organisme est déjà déshydraté. Pour le bon fonctionnement de l'organisme, la prise d'eau régulière tout au long de la journée est préférable. Et de petites gorgées fréquentes sont conseillées par les experts plutôt que de grosses quantités à faible fréquence – c'est plus confortable pour l'estomac et pour la digestion.

25

Santé !

Section 2

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

Texte 2

Les boissons énergisantes

Les boissons énergisantes sont des boissons non-alcoolisées censées augmenter le niveau d'énergie physique, prolonger l'état de veille et lutter contre la fatigue grâce à leur contenu élevé en caféine et en sucres qui stimulent le système nerveux de leurs consommateurs.

Les consommateurs réguliers de ces boissons sont principalement des jeunes qui croient bien faire en essayant de rester éveillés toute une nuit pour différentes raisons : pendant les périodes de révision avant les examens, par exemple, ou même pour des sorties en boîte avec des amis. Certains chauffeurs routiers voulant moins ressentir les effets de la fatigue dus à un temps de conduite excessif constituent une autre catégorie importante de consommateurs.

5

Cependant, ces boissons sont fortement controversées dans le milieu médical où de nombreux professionnels ont signalé que la consommation n'est pas dénuée de risques. Pour beaucoup d'entre eux, même si la prise occasionnelle d'une canette de 250 ml par les adultes est peut-être envisageable, la consommation trop régulière ou excessive de ce type de boissons est à éviter. Ils soulignent le dépassement de façon significative de la quantité maximale de caféine quotidienne recommandée pour un enfant de 12 ans dans une seule canette de beaucoup de ces boissons. Et les dangers sont encore plus réels chez les jeunes en général dont le poids inférieur les rend forcément plus vulnérables que les adultes aux effets indésirables des ingrédients.

10

15

Le docteur Gomez souligne que les boissons énergisantes dans un estomac vide, ou en remplacement d'un repas, peuvent avoir des effets encore plus graves. En plus des conséquences physiques (surpoids, érosion dentaire, etc.), il identifie les risques de troubles psycho-comportementaux tels que l'irritabilité et l'anxiété. Selon sa collègue, la docteure Leyne, le pire des dangers consiste à les mélanger avec de l'alcool. Cela peut amener les jeunes consommateurs à une sous-estimation de leur niveau d'alcoolisation, ce qui peut produire des comportements à risque.

20

25

En France comme ailleurs, on assiste depuis les années 2000 à la montée en flèche de la popularité des boissons énergisantes, poussées par un marketing agressif. Mais elles restent un sujet de préoccupation, l'Agence nationale de sécurité de l'alimentation (*l'Anses*) tirant la sonnette d'alarme depuis déjà un bon moment en recommandant leur interdiction aux mineurs.

30

Alors, prudence !

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 Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

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