

FRA-2101

Vers une communication citoyenne

Fascicule 1

Les boissons énergisantes

S'informer pour partager de l'information

Nom de l'élève : _____

Tâches	Date de début	Date de fin
1. Préparation		
2. Lecture		
3. Écoute		
4. Prise de parole		
5. Écriture		

Tâche à accomplir



Vous devez activer vos connaissances sur le sujet en répondant aux questions ci-dessous.

Connaissez-vous des marques de boissons énergisantes?

Avez-vous déjà bu des boissons énergisantes? Pour quelle(s) raison(s)?

Que savez-vous déjà à propos des boissons énergisantes?



Tâche à accomplir



Vous devez lire un texte afin de vous informer sur le sujet.

Stratégies avant la lecture

Survoler le texte pour repérer :

- ✓ le titre
- ✓ les intertitres
- ✓ les images
- ✓ la source

Un survol du texte permet de prendre connaissance du sujet abordé, de vérifier si la source est crédible et de faire des liens avec les connaissances qu'on a déjà sur le sujet.



Survoler les questions pour repérer :

- ✓ les mots interrogatifs
- ✓ les mots importants qui permettent de savoir ce qu'on cherche
- ✓ les verbes qui indiquent comment répondre à la question

Stratégies pendant la lecture

Souligner les informations importantes

- ✓ On parle de qui?
- ✓ On parle de quoi?
- ✓ Indices de temps et de lieu
- ✓ Descriptions

Souligner les informations importantes en lisant permet de rester concentré et de gagner du temps lorsqu'il faut retrouver des informations dans le texte.



La boisson énergisante, une drogue?

Vous avez eu une journée folle au boulot? Vous êtes en fin de session universitaire? Le bébé a pleuré toute la nuit? Vous avez donné votre 110% lors d'un match de soccer? Lorsque vous vous sentez épuisé, vous pensez peut-être à consommer une boisson énergisante pour vous revigorer. Mais, est-ce bon pour vous? Que contient-elle? Est-ce une drogue?



RED BULL, ROCK STAR, ÉNERGIE, COCA-COLA BLACK, MONSTER, GURU...

Voilà une infime quantité de boissons énergisantes disponible sur le marché. Leur appellation fait référence, entre autres, à la force, à la marginalité et aux monstres, ce qui a pour effet d'être très accrocheur pour la clientèle cible : les jeunes et les jeunes adultes.

Une distinction s'impose

Les boissons énergisantes se distinguent des boissons énergétiques pour les sportifs telles que le Powerade ou le Gatorade. Ces deux types de boissons fournissent de l'énergie de par le sucre qu'elles contiennent; mais, les boissons énergisantes contiennent également de la caféine en grande quantité (l'équivalent d'une à trois tasses par contenant).

Les sportifs consomment les boissons énergétiques pour se réhydrater. Par contre, les boissons énergisantes peuvent produire l'effet contraire. En effet, il faut faire attention à la surconsommation des boissons énergisantes puisque la caféine contenue souvent en très grande quantité, déshydrate le corps humain en entraînant une augmentation de l'activité urinaire.

Tous les autres ingrédients contenus dans ces boissons comme : la taurine (acide aminé stimulant), le ginseng (une plante), le gingko biloba (un arbre) et l'échinacée (une plante) ne possèdent aucune preuve scientifique de leurs vertus énergétiques sur notre métabolisme.

Bon pour la santé?

On ne peut pas qualifier ces boissons de santé, à cause de la quantité astronomique de caféine et de sucre; mais consommés avec modération, il n'y a pas de danger pour votre santé. Toutefois Santé Canada recommande un maximum de deux canettes par jour.

Les deux plus grands dangers résident dans la surconsommation de ces boissons énergisantes et dans le mélange de l'alcool à la boisson. Ce mélange est nocif pour la santé, parce que l'alcool tend à déshydrater et que la boisson énergisante masque l'état d'ébriété. Divers symptômes ont été soulevés à la suite de l'une ou l'autre des consommations problématiques mentionnées ci-dessus: déséquilibre électrolytique, nausées et vomissements, crampes musculaires, irrégularité du rythme cardiaque, maux de tête.

Un autre danger est possible, celui de la dépendance à ces boissons énergisantes. La caféine, au même titre que les drogues, l'alcool ou la cigarette, peut entraîner une dépendance. Un sevrage s'imposera pour se défaire de cette dépendance, en voici les effets: maux de tête, irritabilité, nervosité, anxiété, somnolence, étourdissements et confusion.

Les alternatives

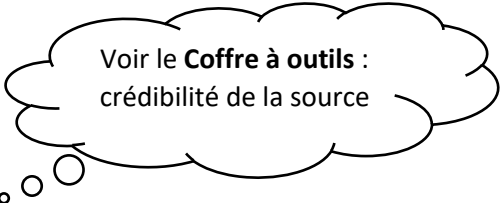
Il n'existe rien de mieux pour s'hydrater que l'eau, qu'elle soit embouteillée, provenant du robinet, pétillante ou aromatisée. On peut aussi consommer des jus de fruits, des boissons aux fruits ou des boissons pour sportifs. Ces dernières doivent être consommées qu'occasionnellement et seulement lors d'une activité intense.

Adaptation d'un texte publié le 25 août 2009 par Linda Leboeuf, intervenante et agente de promotion de la santé à l'Unité Domrémy de Plessisville.

L'Unité Domrémy est un centre d'aide et de soutien en prévention des dépendances et en promotion de la santé.

Source : <http://www.lanouvelle.net/Chroniques/Sante---dependances/2009-08-25/article-1358524/La-boisson-energisante,-une-drogue/1>

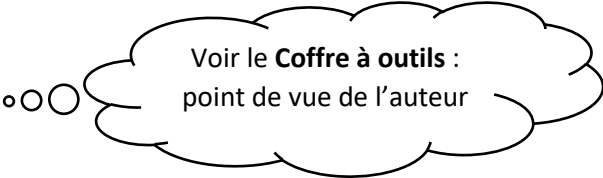
Questionnaire de lecture



1. Les informations présentées dans ce texte sont-elles fiables? Justifiez votre réponse.

2. Est-ce que le titre de ce texte est bien choisi? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments du texte.

3. Quel est le point de vue de l'auteur?



4. Expliquez, dans vos mots, pourquoi il est dangereux de mélanger alcool et boisson énergisante.

5. Résumez ce texte, dans vos mots, en vous appuyant sur cinq idées principales.

6. En quoi les boissons énergisantes et les boissons énergétiques se distinguent-elles?

7. Expliquez dans vos mots ce que veut dire l'auteure lorsqu'elle affirme que les ingrédients contenus dans les boissons énergisantes « *ne possèdent aucune preuve scientifique de leurs vertus énergétiques sur notre métabolisme.* »

8. Croyez-vous que le gouvernement devrait interdire la vente de boissons énergisantes aux enfants et aux adolescents? Justifiez votre réponse.

9. Certains athlètes professionnels reçoivent d'importantes commandites de la part des compagnies de boisson énergisante.

Toutefois, le Québécois Alex Harvey a décidé quant à lui de ne plus être commandité par la compagnie Red Bull. Que pensez-vous d'une telle décision? Justifiez votre réponse.



Le skieur de fond Alex Harvey
Photo Ski Canada



La skieuse américaine Lindsay Vonn est commanditée par Red Bull.
Photo Jonathan Nackstrand



Faites corriger l'activité de lecture par votre enseignante avant de poursuivre.

Interprétation juste et rigoureuse d'un message écrit

Échelle d'appréciation		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible
		Critères d'évaluation				
Interprétation juste et rigoureuse d'un message écrit	Dégage les éléments essentiels des textes. (Q. 1, 2, 3, 4, 6, 7)	Fait ressortir très clairement les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce très clairement sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir clairement les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce clairement sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir de façon satisfaisante les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir de façon peu satisfaisante les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce vaguement sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir de façon très peu satisfaisante les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et ne se prononce pas sur la crédibilité de la source.
	Dégage le sens du texte. (Q. 5)	Dégage très clairement le sens global du texte.	Dégage clairement le sens global du texte.	Dégage, de façon satisfaisante, le sens global du texte.	Dégage, de façon peu satisfaisante, le sens global du texte.	Dégage, de façon insatisfaisante, le sens global du texte.
	Exprime son opinion et justifie son interprétation. (Q. 8 et 9)	Exprime son opinion et la justifie très clairement. Justifie son interprétation en s'appuyant suffisamment sur des extraits ou des exemples pertinents.	Exprime son opinion et la justifie clairement. Justifie son interprétation en s'appuyant suffisamment sur des extraits ou des exemples pertinents.	Exprime son opinion et la justifie de façon satisfaisante. Justifie son interprétation en s'appuyant partiellement sur des extraits ou des exemples pertinents.	Exprime son opinion et la justifie de façon peu satisfaisante. Justifie son interprétation en s'appuyant partiellement sur des extraits ou des exemples pertinents.	Exprime son opinion et la justifie de façon très peu satisfaisante et ne justifie pas son interprétation.

Commentaires

Tâche à accomplir



Vous devez écouter le message suivant afin de vous informer sur le sujet :

Les boissons énergisantes démythifiées

(Vidéo disponible dans le cours Moodle)

Stratégies avant l'écoute

Lire les questions pour repérer et surligner:

- ✓ les mots interrogatifs
- ✓ les mots importants qui permettent de savoir ce qu'on cherche
- ✓ les verbes qui indiquent comment répondre à la question



Préparer une feuille de prise de notes en inscrivant les mots clés relevés dans les questions

Stratégies pendant l'écoute

1^{re} écoute : se concentrer pour saisir le sens global du message

- ✓ On parle de qui?
- ✓ On parle de quoi?

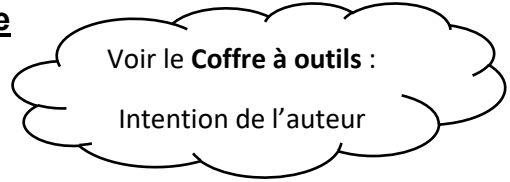
2^e écoute : prendre des notes sous forme de mots clés

3^e écoute : compléter les notes et répondre aux questions

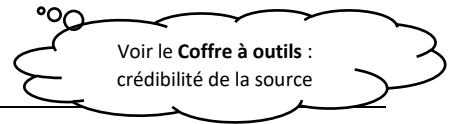


Questionnaire d'écoute

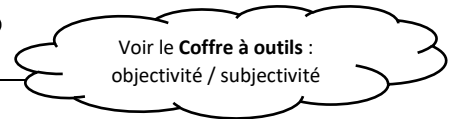
1. Quelle est l'intention de l'auteur ?



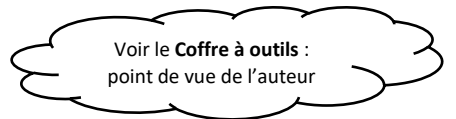
2. Les informations entendues dans ce message sont-elles crédibles? Justifiez votre réponse.



3. Ce message est-il principalement objectif ou subjectif? Justifiez votre réponse.



4. Quel est le point de vue de l'auteur de ce message?

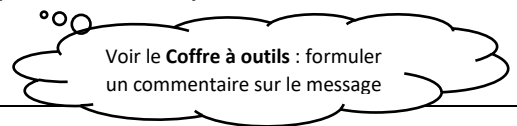


5. Résumez dans vos mots le sens global de ce message.

6. Est-ce une bonne idée de consommer des boissons énergisantes lors de la pratique d'un sport? Justifiez votre réponse.

7. Quels conseils la nutritionniste nous donne-t-elle concernant la consommation de boisson énergisante?

8. Est-ce que cette vidéo est utile pour bien comprendre ce que sont les boissons énergisantes? Justifiez votre réponse.



Évaluation de l'écoute

Interprétation juste et rigoureuse d'un message oral

Échelle d'appréciation		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible
Critères d'évaluation						
Interprétation juste et rigoureuse d'un message oral	Dégage les éléments essentiels des textes. (Q. 1, 2, 3, 4, 6, 7)	Fait ressortir très clairement les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce très clairement sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir clairement les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce clairement sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir de façon satisfaisante les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir de façon peu satisfaisante les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et se prononce vaguement sur la crédibilité de la source.	Fait ressortir de façon très peu satisfaisante les éléments d'information des textes, le point de vue de l'auteur et ne se prononce pas sur la crédibilité de la source.
	Dégage le sens du message. (Q. 5)	Saisit clairement le sens global du texte en dégageant la majorité des idées principales.	Saisit le sens global du texte en dégageant trois idées principales.	Saisit vaguement le sens global du texte en dégageant deux des idées principales.	Saisit très vaguement le sens global du texte (1 idée principale ou moins).	
	Exprime son opinion et justifie son interprétation. (Q. 8)	Exprime son opinion et la justifie clairement. Justifie son interprétation en s'appuyant suffisamment sur des extraits ou des exemples pertinents.	Exprime son opinion et la justifie de façon satisfaisante. Justifie son interprétation en s'appuyant partiellement sur des extraits ou des exemples pertinents..	Exprime son opinion et la justifie de façon peu satisfaisante. Justifie son interprétation en s'appuyant partiellement sur des extraits ou des exemples pertinents..	Exprime son opinion et la justifie de façon très peu satisfaisante et ne justifie pas son interprétation.	

Commentaires

Prise de parole

Durée

Préparation : environ une dizaine d'heures

Présentation : 4 à 6 minutes

Tâche à accomplir



Vous devez prendre la parole pour informer une personne de votre entourage (un ami ou un membre de la famille) au sujet des boissons énergisantes et partager votre point de vue.

**Si l'idée de devoir prendre la parole vous stresse,
rendez-vous à la section
« Prendre la parole, ça peut être stressant! »**

Contenu de votre présentation

- Description de la situation
- Conséquences et problèmes
- Vos sentiments et vos émotions par rapport à la situation
- Changements que vous aimeriez voir
- Gestes que les citoyens devraient poser

1. Organisez vos idées en les regroupant. Voici un exemple de plan :

Les boissons énergisantes	
Description de la situation	
Pourquoi les gens en boivent ?	Qu'est-ce que ça contient ?
Conséquences et problèmes : Quels sont les effets et les dangers ?	
Mes sentiments / émotions	Changements que j'aimerais voir
Gestes que les citoyens devraient poser	

2. Créez un diaporama à l'aide d'un logiciel de présentation (Power Point, Google Slides, etc.)

Voici ce que doit contenir un bon diaporama :

- Une page titre avec votre nom et votre sujet
- Les titres de chacune des parties
- Des mots clés, pas de phrases complètes (sauf pour des citations)
- De belles couleurs contrastantes
- Des images pertinentes en lien avec le sujet
- Vos références et vos sources



➡ Vous pouvez visualiser un exemple de diaporama dans Moodle.

3. À partir de votre diaporama, vous pouvez vous confectionner des fiches aide-mémoire en papier/carton.

Voici un exemple de fiche aide-mémoire :

<i>Introduction</i>
<i>Me présenter</i>
<i>Présenter mon sujet</i>
<i>Questionner « Qui achète boissons énergisantes? »</i>
<i>Annoncer mes aspects :</i>
<i>Description de la situation</i>
<i>Conséquences et problèmes</i>
<i>Émotions/sentiments</i>

4. Pratiquez votre présentation

1^{re} étape :

Pratiquez-vous seul. Vous pouvez vous filmer ou vous enregistrer avec votre téléphone. Bien que ce soit très gênant de se réécouter, cela est très formateur et aide à s'améliorer!

2^e étape :

Pratiquez-vous devant une personne de confiance (ami, membre de la famille) qui vous donnera des commentaires constructifs afin de vous aider à vous améliorer.

3^e étape :

Réajustez-votre présentation et pratiquez-vous de nouveau si nécessaire.

5. Votre première présentation se déroulera devant une personne de votre choix et dans un lieu de votre choix. La personne qui vous écoutera devra remplir une grille de commentaires. Vous devrez montrer cette grille à votre enseignante.

Nom de la personne qui a écouté la présentation : _____

Date où a eu lieu la présentation : _____

Durée de la présentation : _____ minutes

Comment s'est déroulée la présentation ? (points forts, points à améliorer)

Grille d'observation de la prise de parole

- L'adulte respecte le contexte de communication.
 - Le sujet est respecté.
 - L'intention est respectée (informer).
 - Les idées présentées sont pertinentes (intéressantes et en lien avec le sujet).
 - Le niveau de langue est approprié (langue correcte).

- Le message est clair et cohérent.
 - Les idées sont organisées de façon structurée (intro., développement, conclusion).
 - Les idées s'enchainent bien grâce à des indices verbaux et non verbaux.
 - L'adulte évite les digressions (propos hors sujet), les contradictions et les répétitions inutiles.

- Les propos sont précis grâce à des justifications et des exemples.

- Le vocabulaire est juste, précis, varié et ne comporte pas d'anglicismes ni de mots mal utilisés.

- L'adulte respecte les règles de grammaire de l'oralité.
 - L'adulte évite les répétitions, les mots de remplissage, les hésitations.
 - L'adulte accorde et conjugue correctement les mots.
 - L'adulte construit correctement ses phrases.
 - L'adulte prononce correctement et clairement les mots.

Commentaires

Prendre la parole, ça peut être stressant!

Au quotidien, plusieurs situations exigent que nous nous adressions verbalement à une ou plusieurs personnes. Certains sont très à l'aise de parler, d'autres moins.



Et vous?

Cochez ce qui s'applique à vous pour chacune des situations suivantes :

	Ça ne me stresse pas	Ça me stresse un peu	Ça me stresse beaucoup!!!
Saluer le chauffeur d'autobus			
Poser une question à un vendeur dans une boutique			
Demander un renseignement à un inconnu			
Raconter une anecdote à un petit groupe d'amis			
Donner mon opinion lors d'un repas en famille			
Appeler le propriétaire de mon logement			
Discuter avec un employeur / un patron			
Poser une question à mon enseignante			
Donner une réponse en classe lors d'une activité de groupe			
Avoir une rencontre avec un membre de la direction du centre			
Faire une présentation devant la classe			
Prendre la parole lors d'une assemblée d'élèves			

La peur de parler en public



Au secours!

***Je dois faire une présentation orale,
je suis super stressé, j'ai peur de
m'évanouir devant la classe!***

Que faire?

Saviez-vous

que cette peur est tout à fait normale? La peur de parler en public serait la phobie sociale la plus répandue. D'ailleurs, la majorité des élèves, et même certains enseignants, éprouvent cette peur. Heureusement, il existe des trucs pour parvenir à faire une bonne présentation. Prenez le temps de lire les conseils présentés à la page suivante. Et si cela peut vous rassurer : aucun élève ne s'est évanoui et personne n'est mort d'une crise cardiaque lors d'une présentation en classe!

Trucs pour faire une présentation orale

1-Choisissez un sujet qui vous intéresse, si c'est possible. Ce sera plus motivant et plus facile de vous préparer.

2-Préparez-vous bien. Faites une recherche approfondie afin d'avoir suffisamment de choses à dire au cours de votre exposé. Planifiez minutieusement votre présentation : introduction, développement, conclusion.

3-Utilisez un support visuel comme un diaporama Power Point, Prezi ou Googles Slides. Incluez des images et mêmes des vidéos. Les élèves regarderont votre diaporama et vous n'aurez pas l'impression que tous les regards sont braqués sur vous. Si vous n'avez jamais utilisé un logiciel de présentation, un autre élève peut vous montrer comment fonctionne le logiciel. C'est super simple!

4-Pratiquez-vous, pratiquez-vous et pratiquez-vous! Si vous voulez que les mots sortent facilement de votre bouche, si vous voulez éviter de bégayer ou d'avoir un blocage, pratiquez-vous le plus possible avec une personne de confiance. Cette personne vous donnera des commentaires constructifs et vous vous améliorerez de pratique en pratique. Si vous ne pratiquez pas, vous risquez d'être assez ordinaire... et stressé!

5-N'oubliez pas que les gens qui vont vous écouter souhaitent que vous réussissiez. Puisque tout le monde déteste parler en public, personne n'osera se moquer de vous, au contraire! Les autres élèves seront de tout cœur avec vous et ils vous écouteront attentivement.

6-Lorsque vous serez devant votre public, pensez à RESPIRER PROFONDÉMENT. Des bonnes respirations vous calmeront et apporteront suffisamment d'oxygène à votre cerveau, ce qui vous évitera l'évanouissement. Apportez aussi une bouteille d'eau au cas où vous auriez la bouche sèche.



7-N'oubliez pas de sourire! Après tout, c'est un exposé, pas un enterrement! Vous pouvez aussi utiliser un peu d'humour, ça fait toujours du bien pour détendre l'atmosphère.

8-Pour une présentation vraiment dynamique, posez des questions à votre public. Faites participer les élèves qui vous écoutent, surtout si vous voyez qu'ils sont sur le point de s'endormir!

Voilà! Il ne vous reste qu'à mettre en pratique ces petits conseils. Quand vous aurez fait votre présentation, vous serez fier de vous. Cela augmentera votre confiance en vous et la prochaine fois que vous devrez parler en public, vous aurez moins peur.

Que pensez-vous de ces conseils? Quels conseils pourraient vous être utiles?

Tâche à accomplir

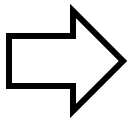


Vous souhaitez informer les élèves de votre classe sur les boissons énergisantes. Vous décidez d'écrire un texte d'environ 300 mots qui sera publié dans le journal étudiant de votre centre.



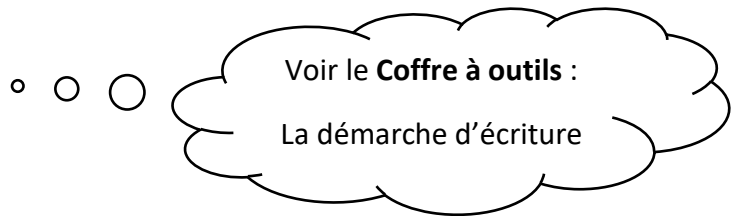
Quelques stratégies pour éviter le syndrome de la page blanche :

1. Planifier la tâche en lisant attentivement les **consignes**.
2. Déterminer mon **intention** de communication.
3. Faire une **tempête d'idées** avec tous les mots qui me font penser au sujet.



Lisez attentivement la section « **Démarche d'écriture** » dans le **Coffre à outils** afin de bien mener à terme votre projet d'écriture en respectant toutes les étapes :

- Planification du texte
- Rédaction du texte
- Révision du texte
- Correction du texte



Voir le **Coffre à outils** :
Une bonne introduction,
texte courant

Planification du texte informatif

Introduction	Amener le sujet:	
	Poser le sujet :	
Développement	Présenter la 1^{re} idée principale	⇒ Idées secondaires
	Présenter la 2^e idée principale	⇒ Idées secondaires
Conclusion	Rappel	
	Ouvrir vers une réflexion	

Voir le **Coffre à outils** :
Une bonne conclusion,
texte courant

Grille d'évaluation de l'écriture

Expression adéquate d'un message écrit clair et cohérent

Échelle d'appréciation		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible
Critères d'évaluation						
Expression adéquate d'un message écrit clair et cohérent	Tient compte du contexte de communication et produit un texte cohérent dont le vocabulaire est approprié.	Produit un texte dont le contenu respecte tout à fait le contexte de communication et la cohérence textuelle. Utilise un vocabulaire juste et précis.	Produit un texte dont le contenu respecte bien le contexte de communication et la cohérence textuelle. Utilise un vocabulaire juste.	Produit un texte dont le contenu respecte le contexte de communication et la cohérence textuelle. Utilise un vocabulaire commun.	Produit un texte dont le contenu respecte peu le contexte de communication et la cohérence textuelle. Utilise un vocabulaire souvent imprécis.	Produit un texte dont le contenu respecte très peu ou ne respecte pas du tout le contexte de communication et la cohérence textuelle. Le vocabulaire est faible.
	Respecte les règles de syntaxe et de ponctuation*.	Respecte très bien les règles de syntaxe et de ponctuation. (0 – 4 erreurs)	Respecte bien les règles de syntaxe et de ponctuation. (5 – 9 erreurs)	Respecte généralement les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises ne nuisent pas à la cohérence du texte. (10 – 14 erreurs)	Respecte peu les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises nuisent parfois à la cohérence du texte. (15 – 19 erreurs)	Respecte très peu ou ne respecte pas du tout les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises nuisent à la cohérence du texte. (20 – 21 erreurs)
	Respecte les règles de l'orthographe d'usage** et de l'orthographe grammaticale*.	Respecte très bien les règles d'orthographe d'usage et grammaticale. (0 – 5 erreurs)	Respecte bien les règles d'orthographe d'usage et grammaticale. (6 – 10 erreurs)	Respecte généralement les règles d'orthographe d'usage et grammaticale. (11 – 15 erreurs)	Respecte peu les règles d'orthographe d'usage et grammaticale. (16 – 20 erreurs)	Respecte très peu les règles d'orthographe d'usage et grammaticale. (21 – 22 erreurs)