



**FRENCH B – HIGHER LEVEL – PAPER 1**  
**FRANÇAIS B – NIVEAU SUPÉRIEUR – ÉPREUVE 1**  
**FRANCÉS B – NIVEL SUPERIOR – PRUEBA 1**

Friday 20 November 2009 (morning)  
Vendredi 20 novembre 2009 (matin)  
Viernes 20 de noviembre de 2009 (mañana)

1 h 30 m

---

**TEXT BOOKLET – INSTRUCTIONS TO CANDIDATES**

- Do not open this booklet until instructed to do so.
- This booklet contains all of the texts required for Paper 1.
- Answer the questions in the Question and Answer Booklet provided.

**LIVRET DE TEXTES – INSTRUCTIONS DESTINÉES AUX CANDIDATS**

- N'ouvrez pas ce livret avant d'y être autorisé(e).
- Ce livret contient tous les textes nécessaires à l'Épreuve 1.
- Répondez à toutes les questions dans le livret de questions et réponses fourni.

**CUADERNO DE TEXTOS – INSTRUCCIONES PARA LOS ALUMNOS**

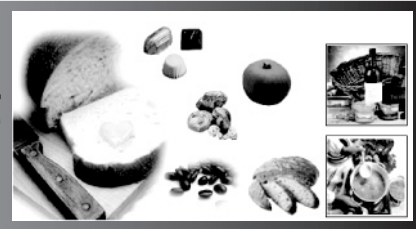
- No abra este cuaderno hasta que se lo autoricen.
- Este cuaderno contiene todos los textos para la Prueba 1.
- Conteste todas las preguntas en el cuaderno de preguntas y respuestas.

Blank page  
Page vierge  
Página en blanco

TEXTE A

## Développez votre intelligence en vous régaland

Entretien avec le docteur Jean-Marie Bourre, nutritionniste et chercheur



**Journaliste** : Peut-on devenir plus intelligent grâce à l'alimentation ?

**Dr Jean-Marie Bourre** : Les aliments de l'intelligence, c'est l'art et la manière de devenir non pas plus intelligent en se nourrissant mieux, mais d'éviter de le devenir moins en se nourrissant mal. La structure de notre cerveau doit se construire et se maintenir avec un certain nombre de matériaux qui proviennent de l'alimentation. Quand celle-ci est déficiente, soit le cerveau fonctionne moins bien, soit il s'entretient mal et vieillira plus rapidement.

### [Exemple – Question X]

Le bon état de notre cerveau exige de trouver dans notre alimentation des substances différentes : les minéraux, les vitamines, les acides aminés, les acides gras. Et pour les absorber à coup sûr, nous devons varier notre alimentation et consommer une centaine d'aliments par décade. Cela étant, je dirais que les produits tripiers\*, les œufs, les fruits de mer, avec en premier lieu les huîtres, et les produits laitiers sont les meilleurs qui soient.

### [Question 1]

La réponse est non. Mais ne pas en manger empêche, au minimum, un travail harmonieux du cerveau. Il faut rappeler que, dans cet organe, les protéines occupent une place fondamentale. Donc, l'action cérébrale nécessite l'absorption de protéines, en particulier de protéines animales, seules à être réellement de qualité.

### [Question 2]

De manière générale, les végétariens sont en meilleure santé que les autres parce qu'étant de niveau socio-économique plus élevé que la moyenne, ils consomment des aliments diversifiés et de qualité... De plus, ils ont une meilleure hygiène de vie. Cependant, il a été démontré, lors d'études menées en Angleterre et en Chine, qu'il y avait des problèmes d'ossification chez les végétariens ; non parce qu'ils manquent de calcium (les végétaux et les fromages en contiennent beaucoup), mais parce qu'ils n'absorbent pas assez de vitamine D.

### [Question 3]

Il est vrai que les procédés d'élevage et de culture conditionnent la valeur nutritionnelle réelle d'un aliment. Ainsi, selon la manière dont est nourri un poisson d'élevage, sa valeur nutritionnelle varie, ce qui est préoccupant quand on connaît l'intérêt du poisson dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Si la santé n'a pas de prix, elle a un coût : il faut consommer des produits de qualité et être conscient que la course aux prix les plus bas peut être dangereuse pour notre santé.

D'après une interview par Martine Betti-Cusso, *Le Figaro*, août 2001

\* Produits tripiers : parties d'animaux (intestin, foie, etc.)

## TEXTE B

## Une nouvelle discipline qui réunit l'art et le sport extrême

À Casablanca, au Maroc, le groupe « Accroche-toi ! » trace des parcours en hauteur, sur les murs et toits des bâtiments. Pour ces jeunes qui sillonnent en permanence la cité blanche à la recherche d'obstacles et de défis, toute la ville est un terrain de jeux.

Cette discipline, qui combine la gymnastique, l'escalade et les arts martiaux, se nomme « parkour » et a été fondée par David Belle, il y a une vingtaine d'années, dans les banlieues de Paris. Depuis, l'architecture semble avoir donné des ailes aux disciples de Belle. En effet, le « parkour » consiste à utiliser le décor urbain pour faire de l'exercice : les joueurs doivent se déplacer d'un point à l'autre tout en combinant rapidité, prudence et économie d'énergie. « C'est un mariage entre l'art et le sport extrême », affirme Adil, « une manière de saisir le milieu qui nous entoure, alliant efficacité et maîtrise tout en respectant les lieux et les gens ».



Pour pratiquer cet art, il faut avoir une bonne aptitude physique afin d'avoir une meilleure résistance aux chocs. Ces jeunes, âgés entre 18 et 26 ans, s'entraînent jusqu'à six heures par jour. « Il faut constamment s'entraîner et travailler les techniques de base : on ne peut pas se permettre de rater un saut ou une roulade sur le ciment », nous explique un adepte du « parkour ».

Les membres du groupe travaillent depuis trois ans sur les murs de la cité blanche. Dans ce cadre, ils ont appris à zapper les escaliers, à sauter par-dessus les murs et à faire des détours partout en évitant les obstacles qui se trouvent sur leur chemin. Ils y exercent des sauts de plus de cinq mètres de hauteur. « Notre terrain de jeux est un ancien dépôt de marchandises fermé depuis des années ; on y trouve les obstacles et escaliers nécessaires pour nous entraîner. »

Malgré le risque, ces traceurs hors du commun considèrent qu'ils apprennent toute une philosophie et un art de vivre. « C'est aussi une méthode pour se découvrir et pour faire face à ses propres appréhensions », ajoute Yahya. « Contrairement à ce que pensent beaucoup de gens, en pratiquant cette discipline, notre regard change face à l'environnement. »

Les psychologues qui s'intéressent aux prises de risque dans les sports pensent que ce phénomène est la conséquence de l'hybridation qui marque la société actuelle : les jeunes commencent à mélanger styles musicaux, aspects vestimentaires et même les sports, comme dans le cas du « parkour », où on pratique à la fois gymnastique, arts martiaux et escalade. En outre, le fait de traverser les épreuves permettrait aux jeunes de se sentir accomplis et adultes.

[ - X - ] la légalité du « parkour », certains pays européens tolèrent la pratique de ce sport dans les lieux publics, [ - 18 - ] il ne contrevient à aucun règlement. Cependant, il devient illégal  
40 quand les « parkouristes » sautent des toits de maisons et de bâtiments privés. La question de sécurité dans ce sport récent se pose également de manière incessante [ - 19 - ] le manque de statistiques valables au niveau mondial. [ - 20 - ], un jeune amateur du « parkour », âgé de 14 ans, est mort en tombant du toit de son école. [ - 21 - ], ces dangers sont loin de dissuader  
45 les fans casablancais qui peuvent descendre un immeuble de quatre étages en 15 secondes après 10 ans d'entraînement.

Adil et sa bande espèrent toucher le cinéma, le spectacle, la publicité et les clips vidéo. Bref, ils veulent faire du « parkour » un métier à part entière. Ils multiplient les entraînements et les acrobaties pour avoir droit aux honneurs du showbiz autant qu'aux montées d'adrénaline.

D'après le site [www.meknes-net.com](http://www.meknes-net.com), 9 juin 2007

## TEXTE C

## LES PAROLES DE LEUR MONDE

*Terii vit en Polynésie française. Il est sur le point de partir pour la France métropolitaine.*

C'est la nuit. Tematua et Terii sont assis dans le petit *fare niau*<sup>1</sup> que Tematua a construit sur un des pièges à poissons de Fauna Nui<sup>2</sup>. Tematua regarde son fils [...] qui a obtenu le baccalauréat et qui, dans quelques jours, s'envolera pour la Métropole. Il se demande quelle sera sa vie d'homme, en cette époque troublée où les valeurs de leur peuple reculent pour faire place à de nouvelles, venues d'ailleurs. Il le sent désemparé devant ces bouleversements et songe avec tristesse à sa propre adolescence, à son départ pour la terrible guerre<sup>3</sup>. Tout était facile. Chaque geste, chaque parole étaient hérités des Pères. Alors, dans la nuit de Maeva<sup>4</sup>, longue oralité transmise d'amour, il transmet à son fils les paroles de leur monde, paroles d'hier et paroles de demain, pour que vive en lui le rêve, rêve de bonheur effacé, rêve d'éternité oublié, différent du sien, rêve d'enfants nouveaux et rêve pourtant semblable.

Lorsque tu t'en iras, mon fils,  
Loin de cette terre qui te porte  
Tu découvriras des paysages qui raviront ton cœur  
Tu connaîtras des hommes qui charmeront ton âme  
Tu sauras des femmes qui enchanteront ton corps  
Tu rêveras comme tant d'autres avant toi  
D'un monde où chaque homme, unique,  
Se tient debout dans le soleil levant  
Fort de l'amour de tous les fils de la Terre.  
Plus jamais la faim, la guerre, la violence, la souffrance,  
Plus jamais le vide, le manque, le silence, l'absence.  
Tu oublieras peut-être que ton peuple,  
Loin là-bas, a besoin, lui aussi,  
Du chant du monde et du rêve des hommes.  
Le temps s'enfuira, il est toujours pressé.  
La vie te maltraitera  
Elle fait souvent souffrir ceux qui rêvent.  
Quand tu auras laissé s'éteindre le feu de tes rêves  
Quand tu auras laissé mourir la vie de tes chants  
Reviens chez toi, mon fils,  
Ta terre t'attend qui t'a accueilli dans sa lumière.  
Rien n'arrachera ce lien qui l'unit à toi.  
Reviens chez toi, mon fils,  
Donne tes rêves à tes frères,  
Avec eux, fais naître ce monde  
Où chaque homme, unique,  
Se tient debout dans le soleil levant  
Fort de l'amour de tous les fils de la Terre.



40 Terii enfouira les paroles de Tematua dans un coin de sa mémoire et son esprit avide de nouveautés oubliera de longues années le chant du rêve.

Chantal Spitz, « L'île des rêves écrasés », © Editions Au vent des îles

<sup>1</sup> Fare niau : maison construite en palmes de cocotier

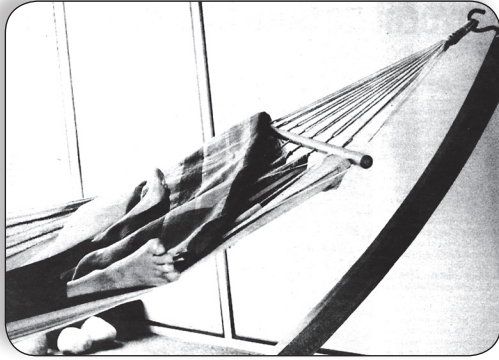
<sup>2</sup> Fauna Nui : lac

<sup>3</sup> La terrible guerre : la seconde guerre mondiale

<sup>4</sup> Maeva : île de Polynésie française

## TEXTE D

## La « sieste en self-service » pour salariés stressés dans une ambiance ultrazen



C'est en somme un marchand de sommeil qui s'installe à Lyon. Il s'adresse aux salariés qui travaillent loin de chez eux, mais ont envie d'une petite sieste à l'heure de la pause. Une société, *Emanessens*, leur en offre la possibilité.

Nadine di Petro a créé et aménagé *Emanessens* elle-même. Des chambres ont été aménagées dans un duplex. Tout y est prévu pour la sieste d'une demi-heure précise. Des mules<sup>1</sup> jetables attendent le visiteur dès l'entrée.

Des bambous obscurcissent les vitres. La décoration évoque la nature ; les trois pièces ont été décorées en suivant les trois éléments : l'air, l'eau et la terre. À l'étage, dans la pièce collective, il y a cinq couchages : quatre lits en toile tendue, et un immense pouf gonflé d'eau, qui met le corps en suspension, une fois qu'il a trouvé sa place. Les draps et les taies d'oreillers sont jetables et les oreillers faits de graines, liège et lavande, pour encourager le sommeil.

La sieste commence au même moment dans chaque pièce : à chaque demi-heure, à partir de midi. Le salarié s'allonge, ferme les yeux, et une musique d'ambiance envahit la pièce. D'abord des gazouillis accompagnés d'un filet d'eau, puis une guitare et un piano. Une voix donne ensuite les conseils pour bien profiter de la sieste. « Desserrez cravates et derniers boutons de chemise. Respirez plus profondément, plus lentement, avec douceur.. Décroisez bras et jambes... » Nadine di Petro a enregistré elle-même le message, d'une voix appliquée. « Ralentissez votre respiration, le rythme de vos pensées. » On ne demande que ça. Le sommeil approche, mais lorsque la voix se tait, la circulation dehors devient très présente. Mais fatigue aidant... Vingt minutes plus tard, le bruit d'un ruisseau vient réveiller le dormeur. La musique reprend, puis la voix. « Inspirez doucement. Bougez le bout de vos doigts, de vos orteils, de vos mains, de vos pieds... Étirez les bras en arrière, ouvrez les yeux, profitez de chaque détail, souriez, levez-vous. » Au boulot. Une collation suit, dans une petite pièce : sandwich et thé. Pour ceux qui ont le temps, il est possible aussi de suivre une séance de luminothérapie<sup>2</sup>.

« Ils travaillent ensuite mieux » explique Nadine di Petro. Les siestes coûtent 15 euros dans la chambre collective (collation comprise), 30 en chambres individuelles. Des formules d'abonnement sont prévues.

Olivier Bertran, « La sieste en self-service pour salariés stressés »,  
*Libération* (10 juillet 2007)

<sup>1</sup> Mules : chaussons, pantoufles

<sup>2</sup> Luminothérapie : lampes reproduisant la lumière du soleil pour lutter contre les troubles affectifs saisonniers