



COMPRENDRE L'INTÉGRATION DES COMPÉTENCES E.P.C.  
DANS LE COURS DE FRANÇAIS



E.P.C.



FRANÇAIS



ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE  
SECONDAIRE

## Proposition de séquence :

**Tâche certificative finale** : après s'être documenté de façon critique sur une question de société, réaliser un argumentaire à destination de ses pairs et le partager sous forme d'affiche ou de tract.

Liens avec le programme de français et le programme d'EPC

Programme EPC	Programme Français D1	
<b>3.2. Se positionner</b> Questionner la pertinence de différents critères.	<b>Fiche 3</b> – Lire et écrire des textes argumentatifs.	Fiche 3 - Lire et écrire des textes argumentatifs. Utiliser des arguments propres à convaincre le destinataire : distinguer thèse et arguments, recourir à quelques sortes d'arguments (par exemple : comparaison, appel aux valeurs ou aux bons sentiments).  - Manifester sa compréhension de séquences argumentatives au sein de textes informatifs (magazine, journal ou documentaire de jeunesse) ou narratifs (littérature de jeunesse), publicités. - Repérer des séquences argumentatives, identifier les arguments et mesurer leur efficacité en regard de la situation.
<b>3.3. Évaluer une prise de position</b>  Évaluer les raisons d'une prise de position ou d'une action.		Manifester sa compréhension de séquences argumentatives : repérer des séquences argumentatives, identifier les arguments et mesurer leur efficacité en fonction de la situation ; se faire une opinion.
Justifier une prise de position, notamment sur le plan éthique, par des arguments.  Justification d'une opinion, d'un choix, d'une décision.		Écrire un texte argumentatif à destination d'un public de pairs ou d'adultes clairement déterminé pour susciter son adhésion ou obtenir quelque chose de lui : justification d'une opinion, d'un choix, d'une décision, ... ; affiche, tract, dépliant pour promouvoir une action ou modifier un comportement ; lettre de demande et/ou de remerciement ; conseil de lecture à un proche ou le compte rendu critique de lecture, ... en utilisant notamment des arguments (par exemple, comparaison, appel aux valeurs ou aux bons sentiments, ...) des procédés linguistiques propres à convaincre le destinataire.

### Structure de la séquence.

- 1) Tous les arguments ne se valent pas<sup>1</sup>. (Lire de façon critique des textes argumentatifs)
  - a) La hiérarchie des preuves
  - b) La validité des raisonnements
- 2) Lire collectivement des textes informatifs pour se construire une opinion et trouver des arguments.
- 3) Réalisation d'un tract ou d'une affiche

### Tous les arguments ne se valent pas.

#### a) Découverte d'une typologie des preuves.

Les élèves sont placés en sous-groupes. Chaque sous-groupe dispose d'un jeu de fiches sur les types de preuves. (Cf. annexe 1)

Chaque sous-groupe reçoit une affirmation (annexe 2).

7' de discussion : rédiger une preuve pour chaque catégorie.

Après 7', un membre de chaque groupe se rend dans le groupe voisin comme « ambassadeur » et relaie ce qui a été discuté dans son sous-groupe, (5') il revient alors dans son groupe et ramène les éléments qui peuvent relancer la machine.

Écriture des éléments de preuves sur des A3.

Mise en commun, on affiche les A3, discussion : quelles sont les preuves les plus solides ? (requalification éventuelle de preuves mal classées.).

Comment pourrait-on classer les types de preuves en fonction de leur fiabilité ?

Conclusion : il y a des preuves plus solides et plus fiables que d'autres.



## b) Validité des raisonnements.

### INTRODUCTION

- Lecture du discours des rats (annexe 3). (*lecture individuelle*)
- Qu'est-ce qui frappe dans la manière dont les rats essaient de convaincre les autres ?

(*Travail en duo*)

- On liste les arguments des rats. (*mise en commun groupe classe*)

On repère les faiblesses :

- L'argument se contredit lui-même : c'est vrai et faux à la fois : **Argument contradictoire.**
- Ce n'est pas parce que quelqu'un dit quelque chose que c'est forcément vrai, ou forcément faux : **Argument d'autorité.**
- On essaie de m'influencer en jouant sur mes émotions (peur, amour, fierté) : **c'est de la manipulation.**

### TRAVAIL SUR CE QUI FAIT QU'UN RAISONNEMENT EST VRAI OU FAUX.

Expliquer le principe du syllogisme.

#### a) Définitions

Un syllogisme est composé de 3 phrases (en logique, elles sont appelées « propositions »)

(Il y a certaines règles qui gouvernent ces phrases, sans entrer dans les détails)

Un exemple de syllogisme. (Il en existe d'autres formes)

- Prémisse 1 : Tous les hommes sont mortels
- Prémisse 2 : Socrate est un homme
- Conclusion : Socrate est mortel

Les deux premières phrases sont ce que l'on appelle les **prémisses**

La troisième et dernière phrase est la **conclusion**.

#### b) Conditions pour qu'un syllogisme soit vrai

Deux conditions :

1. Deux prémisses vraies
2. Une structure de raisonnement valide

= une conclusion vraie

Un mot identique est utilisé dans les deux prémisses : il fait le lien entre elles, on appelle cela le **moyen terme**. (C'est celui qui est entouré dans l'exemple de syllogisme)

Le raisonnement est la logique (contenue dans la structure des 3 phrases) qui nous permet, des deux premières phrases, de déduire la troisième, de la fabriquer et de l'affirmer.

Pour qu'un syllogisme propose une conclusion vraie à coup sûr, il n'y a que deux conditions :

**1. Il faut que les prémisses c'est-à-dire les deux premières phrases soient vraies.**

Prémisse 1 : Tous les hommes sont mortels.

Prémisse 2 : Socrate est un homme.

Conclusion : Socrate est mortel.

**2. Il faut que la structure du raisonnement soit valide.**

Pour que le type de raisonnement présenté ici soit vrai :

- il faut que le **moyen terme**, le mot qui est commun dans les 2 premières phrases, apparaisse en croisé, c'est-à-dire en position sujet dans une des deux premières phrases, et en position « complément » dans l'autre.
- il faut que la **conclusion** soit composée avec les « morceaux » restants (Ici le sujet de la **prémisse 2** et le complément de la **prémisse 1**).

Prémisse 1 : Tous les hommes sont mortels.

Prémisse 2 : Socrate est un homme.

Conclusion : Socrate est mortel

*c) Découvrir des syllogismes et les analyser. (Annexe 4)*

Par groupe, les élèves reçoivent deux syllogismes : (x et x')

Consigne :

Déterminer si :

1. si le raisonnement est correct ou incorrect
2. si le raisonnement est correct, est-ce que les prémisses (c'est à dire les deux premières phrases) sont vraies ?

*« Pour savoir si le raisonnement est correct ou incorrect, souvenez-vous de ce que nous venons de voir. Est-ce que le raisonnement ressemble à celui que nous venons de voir ? Est-ce que quand on entoure le mot qui revient deux fois, il est placé de la même façon que dans le raisonnement que nous avons vu ensemble ? »*

Mise en commun :

« Quand la conclusion est-elle vraie ? Quand la conclusion est-elle fautive ? Qu'avons-nous découvert ? Que peut-on en conclure sur les liens entre validité du raisonnement, validité des prémisses et validité de la conclusion ? Regardons les combinaisons possibles :

- Si le raisonnement est correct et les prémisses vraies, la conclusion est... ?
- Si le raisonnement est correct et une ou les prémisses fausses, la conclusion est... ?
- Si le raisonnement est incorrect, la conclusion est... ?
- Si je sais la conclusion vraie, est-ce que je peux en déduire quelque chose ?
- Si je sais la conclusion fautive, est-ce que je peux en déduire quelque chose ?

#### d) Débusquer les raisonnements faux : les sophismes.

À partir des sophismes proposés, (annexe 5)

Vérifier le raisonnement : est-ce du même type que ce que nous avons vu précédemment, avec le moyen terme croisé ?

Vérifier les prémisses : Sont-elles vraies ?

Vérifier à présent le moyen terme : Quel est-il ? Définissez-le pour chaque phrase

Revenir éventuellement au raisonnement de Crouton...

### Lire collectivement des textes informatifs pour se construire une opinion et trouver des arguments à utiliser dans une affiche ou un tract.

#### Expression des pré-conceptions

En sous-groupe, les élèves reçoivent une question de recherche relative à un comportement (à promouvoir ou à combattre).

Ils mettent en commun ce qu'ils savent déjà sur la question. Ils pointent leurs consensus et/ou leurs désaccord.

Exemple :

« La seule manière de perdre du poids, c'est de suivre un régime efficace. »

Ce que nous savons	Ce que nous dit le dossier	Les arguments

#### Les élèves reçoivent un petit dossier documentaire.(annexe 6)

Ils s'organisent pour le consulter. Ils recherchent les arguments à l'appui ou en contradiction avec les opinions qu'ils ont exprimées au préalable. Ils identifient la catégorie des preuves apportées dans les documents et la nature des raisonnements (éventuellement des syllogismes) qu'ils repèrent.

#### Sélection des arguments pertinents

Une fois le tableau complété, ils sélectionnent les éléments de preuve et les arguments qui leur paraissent pertinents et les consignent dans une affiche.<sup>2</sup>

#### Mise en commun

En grand groupe, on partage les affiches et on les compare en se focalisant sur les arguments.

ANNEXE 1  
Les catégories de preuves

<p style="text-align: center;"><b>La rumeur</b></p> <p>« J'ai entendu dire que... »</p> <p>« J'ai lu je ne sais plus où, par je ne sais plus qui, que... »</p>	<p style="text-align: center;"><b>Le témoignage</b></p> <p>« Monsieur X est formel... »</p> <p>« Madame Y atteste que ... »</p>	<p style="text-align: center;"><b>L'anecdote</b></p> <p style="text-align: center;">=</p> <p>L'expérience personnelle</p> <p>« une fois il m'est arrivé... »</p> <p>« Moi quand je fais telle ou telle chose... »</p>
<p style="text-align: center;"><b>La sagesse populaire</b></p> <p>« De tout temps/Depuis toujours/ Dans le monde entier/... »</p> <p>« Comme dit le dicton »</p> <p>« Comme disait ma grand-mère »</p>	<p style="text-align: center;"><b>L'opinion</b></p> <p style="text-align: center;">=</p> <p>Expérience partagée par plusieurs personnes indépendantes</p> <p>« Madame X, Monsieur Y et la famille B... »</p> <p>« Un peu partout dans le monde il y a des gens qui sont d'accord pour dire que ... »</p>	<p style="text-align: center;"><b>L'expertise</b></p> <p>« Monsieur X / Madame Y, expert / experte dans le domaine dont relève notre sujet, dit que..... »</p> <p>« La publication scientifique (avec expérimentation décrite et partageable) révèle que... »</p> <p>« L'équipe de chercheurs X, d'après leurs travaux faits de telle et telle façon, conclut, avec une marge d'erreur possible de X% que... »</p>
<p style="text-align: center;"><b>Le consensus scientifique</b></p> <p style="text-align: center;">=</p> <p>Tous les experts du domaine sont d'accord</p>		

ANNEXE 2  
Cartons «affirmations»

Le gluten est mauvais pour la santé

Le thé énerve moins que le café

Quand on passe de la musique classique dans une étable, les vaches produisent plus de lait.

Les OVNI existent.

Les gens plus intelligents se couchent plus tard.

## ANNEXE 3

### Le discours des rats

Trois gros rats noirs, un peu roublards, revenaient de la visite d'un placard. Ils ramenaient pour butin un véritable festin : une miette de cantal, une part d'édam et un emmental monumental !

Vint le moment du partage. Chacun salivait à la vue de l'énorme fromage.

Le premier rat, un rongeur beau-parleur nommé Croûton, lança les négociations :

« Mes frères, jamais je n'oublierai les épreuves que nous avons surmontées ! Comment toi, Trognon, tu m'as sauvé du chat pendant que toi, Quignon, tu occupais le fermier. Nous avons en récompense trois parts bien inégales et, pour vous remercier, je vais prendre l'emmental. »

D'un air innocent, Croûton continua son raisonnement :

« C'est avec joie que je me sacrifie pour vous. Car vous savez bien que plus il y a de fromage, plus il y a de trous. Or, plus il y a de trous, moins il y a de fromage. Donc, plus il y a de fromage, moins il y a de fromage. »

L'un des compères, Quignon, répondit d'un air sage :

« En bon rat de bibliothèque, j'ai grignoté beaucoup de pages. Il me semble que la nourriture n'est pas un sujet très important, "il faut manger pour vivre et non vivre pour manger" disent les savants. Par ailleurs, comme dit ma grand-mère – qui a toujours raison – "qui dort dine", et c'est pour nous une belle leçon. Alors je vous le dis, dormez, dormez, et vous aurez mangé ! C'est la meilleure solution, les experts vous le diront. Malheureusement, je souffre de terribles insomnies et le sommeil m'est interdit. Je vous envie, bien sûr, et pour moi c'est bien dommage, mais je me consolerais en mangeant le fromage. »

Croûton et Quignon se lançaient des regards méfiants. Ils grognaient, grondaient, montraient les dents. Ils se tournèrent alors vers le dernier rat, Trognon, le plus timide des trois.

« Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?

– Oh moi, je vous fais entièrement confiance. Vous êtes tous les deux bien plus doués et je prendrai ce que vous me laisserez.

– Oui, mais de nous deux, qui a raison ? » demanda Croûton.

Trognon se gratta la tête, réfléchit, prit un air bête, et dit :

« C'est que... je ne suis pas très intelligent. J'ai écouté vos raisonnements, ils ont l'air tout à fait brillants. Mais, j'avoue que je n'ai pas tout compris. Je réfléchis très mal le ventre vide, la faim me brouille l'esprit. Si je pouvais avaler juste une petite bouchée, peut-être que je pourrais trancher... »

Il découpa un bout de fromage si petit qu'on l'aurait dit fait pour la bouche d'une souris.

« Ah, ça va mieux, je vous écoute, reprenez ! »



Les deux rats ne se firent pas prier. Croûton jouait sur les mots. Trognon reprit un morceau. Quignon exposa ses arguments.

Trognon mâchouillait gaiment. « L'appétit vient en mangeant... » Croc. « Oui, mais comme disent les savants... » Miam.

Si bien qu'à la fin de cette joute verbale, il ne restait plus rien du morceau d'emmental.

Trognon, le ventre bien rond, s'excusa auprès de ses deux compagnons :

« Désolé, mais toute cette histoire est bien trop compliquée et je ne suis pas assez malin pour décider. »

Puis, sans autre explication, il tourna les talons.

Texte Myriam Dahman tiré de Phiéas et Autobule n°53

<https://www.phileasetautobule.be/produit/n53-comment-tu-parles/>

Roublard : personne astucieuse.

Butin : ici, ce qu'on prend lors d'un vol.

Cantal : fromage français.

Édam : fromage hollandais.

Emmental : fromage suisse avec des trous.

Monumental : ici, très gros.

Qui dort dîne : le sommeil fait passer la faim.

Joute : combat.

Tourner les talons : s'en aller

ANNEXE 4  
Exemples de syllogismes

<b>Raisonnement a :</b>  Tout ce qui est léger est délicat. Cet éléphant est délicat. Cet éléphant est léger.	<b>Raisonnement a' :</b>  Tout ce qui est facile est généralement agréable. Gagner les Jeux olympiques doit être agréable. Gagner les Jeux olympiques doit être généralement facile.
<b>Raisonnement b :</b>  Tout ce qui est pimenté me plaît. Le curry de poulet me plaît. Le curry de poulet est pimenté.	<b>Raisonnement b' :</b>  Tous les chats aiment dormir. Mimine aime dormir. Mimine est un chat.
<b>Raisonnement c :</b>  Tout ce qui sent bon est noir. Ton pull sent bon. Ton pull est noir.	<b>Raisonnement c' :</b>  Tous les humains désirent naturellement ce qui est bon pour leur santé. Traîner au lit à longueur de temps est quelque chose que je désire naturellement. Traîner au lit à longueur de temps est bon pour la santé.
<b>Raisonnement d :</b>  Tous les enfants sont mineurs. Liang, mon petit frère, est un enfant. Liang est mineur.	<b>Raisonnement d' :</b>  Tous les pandas sont herbivores. Hao Hao est un panda. Hao Hao est herbivore.
<b>Raisonnement e :</b>  Tout ce qui a des moustaches est un chat. Mimine a des moustaches. Mimine est un chat.	<b>Raisonnement e' :</b>  Toutes les soupes font grandir. Esma, qui a 10 ans, mange de la soupe. Esma va donc grandir.

## ANNEXE 5

### Exemples de sophismes

#### sophisme 1

- D'un point de vue moral et légal en Europe, aucun homme ne peut être réduit en esclavage.
- Catherine n'est pas un homme.

=> On a donc peut-être le droit de la réduire en esclavage.

**Le moyen terme est :**

**Définition dans la prémisse 1 :**

**Définition dans la prémisse 2 :**

#### sophisme 3

- « Domestique » veut dire « qui vit dans la maison ». Tout humain doit veiller à ce que ses animaux domestiques soient nourris correctement.
- Ces souris et ces rats vivent dans mon grenier en ce moment.

=> Je vais donc de ce pas leur apporter une peu de pain et de fromage.

**Le moyen terme est :**

**Définition dans la prémisse 1 :**

**Définition dans la prémisse 2 :**

#### sophisme 2

- Dans une société égalitaire, les riches devraient se mêler aux pauvres et partager.
- Le beurre est un aliment riche.

=> C'est pourquoi, dans une société égalitaire, le beurre doit se mêler aux pauvres et se partager.

**Le moyen terme est :**

**Définition dans la prémisse 1 :**

**Définition dans la prémisse 2 :**

#### sophisme 4

- En gastronomie, les fruits se consomment généralement comme dessert, parfois en ajoutant du sucre.
- En botanique, la tomate est un fruit (parce qu'elle contient ses graines à l'intérieur).

=> Je devrais donc généralement manger mes tomates en dessert, parfois en ajoutant du sucre.

**Le moyen terme est :**

**Définition dans la prémisse 1 :**

**Définition dans la prémisse 2 :**

## ANNEXE 6

### Les régimes sont-ils vraiment efficaces?

<http://sante.lefigaro.fr/article/les-regimes-sont-ils-vraiment-efficaces/>

Par Christophe Doré Mis à jour le 27/10/2017 à 20:05 Publié le 27/10/2017 à 20:05

**AVIS D'EXPERT - Les régimes font-ils perdre plus de temps que de kilos ? Le Pr Serge Hercberg, spécialiste de la nutrition, nous éclaire sur ces modes alimentaires.**

**LE FIGARO. - Face à la multitude de conseils, on s'y perd. Pourriez-vous nous résumer quelques fondements d'une bonne alimentation pour une personne de poids normal et exerçant une activité régulière ?**

«Consommer des fruits et des légumes ne doit pas être une punition.» Pr. Serge Hercberg

Pr. Serge Hercberg. - D'abord, favoriser les aliments végétaux. Cela ne veut pas forcément dire devenir végétarien, mais il est important de manger des fruits et des légumes en quantité importante, des légumineuses, des légumes secs, des céréales peu ou pas raffinées. Il faut aussi être attentif à ne pas manger trop gras, trop sucré et trop salé. Le bon moyen consiste à consommer plutôt des produits bruts que des produits transformés.

Préférer également les circuits courts et les produits ayant une faible imprégnation en pesticides. Mais tout cela doit se faire en gardant le plaisir. Il n'y a aucune opposition entre ces recommandations et le désir de bien manger. Si on veut de temps à autre manger trois religieuses au chocolat, on peut le faire, du moment que ce n'est pas tous les jours. L'équilibre de l'alimentation ne doit pas se penser dans une contrainte permanente et sur 24 heures.

Le site Mangerbouger.fr regroupe toutes ces recommandations officielles. Celles-ci sont issues de travaux scientifiques. S'en tenir à ces recommandations est suffisant et cela n'est pas si compliqué, ni contraire au partage et à la gastronomie. Inutile de passer son temps à compter ses calories. Aujourd'hui, près de 500 000 personnes consultent chaque mois la « fabrique à menus » du site, qui aide à réaliser des plats équilibrés, des menus, des listes de courses. Il faut surtout avoir en tête qu'une bonne alimentation et l'activité physique sont les deux composants de l'équilibre nutritionnel et LE moyen de réduire les risques de maladie. Aucun médicament ne permet de réduire le risque de cancer ou de maladies cardiovasculaires comme peut le faire une bonne alimentation.

**Que faut-il penser de la pratique qui consiste à enrichir certains aliments en vitamines, sels minéraux, oméga-3 ?**

En France, l'enrichissement des aliments en vitamines, minéraux ou autres nutriments est très encadré. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) est extrêmement attentive sur ces questions. Ensuite, cet enrichissement est-il très utile ? J'y vois plus une empreinte du marketing. Dans une alimentation équilibrée, cet enrichissement n'est pas nécessaire, sauf pour quelques cas particuliers très minoritaires. De la même façon, la prise de compléments alimentaires n'est logiquement, pas utile et peut même s'avérer délétère dans un certain nombre de cas.

**Beaucoup d'études sont faites sur l'intérêt de certains aliments en cas de maladies graves, dont les cancers. Que peut-on affirmer aujourd'hui avec certitude ?**

Les études épidémiologiques prouvent que certains aliments ou comportements sont protecteurs et d'autres pas. Quand on regarde des populations différentes, suivies sur le long terme, la consommation de fruits et

Dans le domaine du cancer, une mobilisation scientifique mondiale a permis d'aboutir à des preuves certaines de l'influence de l'alimentation sur des cancers.

Pr. Serge Hercberg

légumes en quantité importante réduit les risques, entre 20 et 50 %, par rapport à des personnes qui n'en mangent pas assez. A contrario, si on recommande aujourd'hui de limiter la consommation de viande à moins de 500 g par semaine, c'est parce qu'il y a une accumulation de travaux scientifiques qui prouvent que, au-delà de ce seuil, le risque de provoquer certains cancers, notamment colorectaux, augmente. Les recommandations françaises, publiées fin mars, ont repris ce chiffre. On peut comprendre que cela soit angoissant, mais c'est un fait.

Pour la charcuterie, cette relation risque de cancer-consommation est convaincante au-delà de 150 g par semaine. Cela ne veut pas dire qu'il faut arrêter de manger de la charcuterie ou de la viande. Mais il y a un risque et il vaut donc mieux en tenir compte, comme il faut faire attention à la cuisson au barbecue, surtout s'il y a un contact entre la viande et la flamme, car les parties brûlées contiennent des substances cancérigènes. On a le même problème avec les toasts trop grillés. Les Anglais viennent de publier une recommandation dans ce sens et la France va suivre.

**Justement, le pain n'a plus la cote et c'est la grande mode des régimes sans gluten. Quel est votre avis sur ce point ?**

Pour le moment, nous n'avons aucune preuve scientifique de la dangerosité du gluten sur la santé. Il va falloir attendre des études épidémiologiques qui compareront des populations qui éliminent le gluten à celles qui ne le font pas, pour voir si elles sont en meilleure santé. Ensuite, des personnes sont intolérantes au gluten et cela nécessite un suivi médical.

L'engouement grandissant des Français, surtout les jeunes, pour le végétarisme et le végétalisme présente-t-il des risques ou un intérêt pour la santé?

Le fait d'être végétarien est compatible avec les recommandations. On peut ne pas manger de viande en intégrant plus de légumineuses dans ses menus. Pour les végétaliens, la question est plus complexe. Il faut être plus averti, car si on ne consomme aucune protéine animale, il est nécessaire de recourir à des produits de substitution. Chez les enfants, cela soulève un certain nombre de questions qui nécessitent d'avoir un avis médical.

**Est-ce que manger moins suffit à perdre du poids ?**

Il y a un problème d'image corporelle dans notre société. Certaines personnes veulent maigrir alors qu'elles n'ont aucune raison de le faire. La perte de poids concerne les individus en surpoids important et cela relève du domaine médical.

**Si on vous demande de préconiser un régime, que conseillez-vous ?**

«Aucun régime n'est intéressant pour maigrir.» Pr. Serge Hercberg

Aucun régime n'est intéressant pour maigrir. Les régimes effacent tous au départ quelques kilos, mais comme ils sont restrictifs, frustrants, ils s'accompagnent d'un phénomène de désinhibition qui débouche à terme sur des consommations plus conséquentes et font

reprennent du poids, parfois plus qu'avant le régime. Il est très dur de perdre des kilos. Il faut donc surtout continuer à ne pas en prendre en suivant les recommandations de bonne nutrition qui, comme nous l'avons vu, ne sont pas si complexes.

## Avis

*Le Pr Serge Hercberg s'occupe de santé publique, et n'a pas d'activité clinique, me semble-t-il, laquelle oblige à mettre des bémols face à la vérité de groupes dont il parle, et qu'il traque depuis des années avec l'importante étude suvimax.*

*Par ailleurs, les anglo-saxons ont un plus grand intérêt pour la nutrition à l'inverse des français et une plus grande liberté de penser. Est-ce dû au libéralisme qui règne dans cette économie ?*

*Concernant les problèmes pondéraux, peu de regards sont centrés sur la pollution ambiante comme également celle de l'agriculture...et ses dérives.*

*La seule certitude est que prendre de la masse grasse, découle d'un surplus énergétique.*

*Enfin le seul traitement efficace, est la prévention ce qui est allègrement oublié par...tout le monde.*

Trape

*Si ça intéresse quelqu'un... perdu 12 kilos en 6 mois, en supprimant une grande part de glucides, par exemple le pain blanc (mais pas le complet), et en faisant un peu de muscu chaque jour. C'est tout. Jamais eu faim !*

Looping7660

*Non en fait pour maigrir il ne faut pas de régime il faut s'empiffrer de plus en plus surtout les frites, les sodas et le Nutella.*

Flavinus

*Sympa cet article, je me permets de vous faire partager un lien trouvé par hasard sur le net qui a changé ma vie.*

*J'en ai essayé des méthodes minceurs, mais celle-ci a été vraiment efficace car j'ai perdu mes kilos mes kilos de trop sans jamais les reprendre,*

*Pourquoi ça ne marcherait pas pour vous ?*

*<http://onregime.fr/la-methode-reducteur-de-graisses/>*

*Bon courage*

Marina Lagon

*Vive les régimes low-carb et sans végétaux !*

*La seule façon de se nourrir et vivre sainement !*

Le saint père

*Manger de tout et de qualité, régulièrement sans jamais se goinfrer et surtout faire une activité physique presque quotidienne pour faire fonctionner son métabolisme qui va brûler des calories!*

plopart

*La seule et vraie méthode que je connaisse pour garder la ligne, manger sain, manger MOINS ! Depuis 10 ans, c'est ainsi que mon poids n'a jamais bougé ! Pas de régime mais être attentif chaque jour et lorsqu'on fait des petites dérives, ce qui est normal, rétablir les jours qui suivent ! J'admets qu'il faut avoir de la volonté surtout lorsque tout vous profite, nous ne sommes pas tous égaux sur ce plan-là, tout dépend de notre métabolisme ! Un bel exemple, ma meilleure amie mange sans jamais faire attention, elle est mince comme un fil comme beaucoup de membres de sa famille, à. nourriture égale, si je faisais comme elle, je serais en grand excès pondéral !!*

géraldine001003

*Il n'y a aucun régime miracle, ça se saurait.*

*La seule solution si l'on veut maigrir et que votre surpoids n'est pas lié à un désordre physiologique c'est de mettre en route des mécanismes vertueux et sur au moins deux ans.*

*Il faut donc de la patience.*

*Changer son alimentation mais intelligemment : + de viandes blanches, de poissons de légumes et de fruits.*

*Le goûter n'est pas interdit mais doit être à distance et Light.*

*Condition « sine qua non » : commencer à faire du sport porté si l'on est en surpoids important, puis petit à petit enchaîner avec un sport plus Energivore comme la course à pied mais en commençant très très doucement pour ne pas dégoûter en marchant par ex.*

*Ce régime-là qui s'appelle bon sens vous fera perdre 15 kg sur deux ans et vous ne les reprendrez pas !*

*La clef est d'accepter une fois cette stratégie mise en route d'attendre un mois ou deux avant de voir le poids commencer à baisser puis la baisse sera journalière et constante. Il faut simplement que l'organisme « s'habitue » .*

spitmk9

*Le plus important (c'est une ancienne anorexique et boulimique qui parle) est d'être en contact avec ses sensations de faim et de satiété. Cela se travaille. Depuis mes problèmes il y a trente ans, je reste au même poids, tout à fait normal, sans jamais faire de régime et en prenant plaisir à manger.*

Armande



Serge Hercberg est docteur en médecine de l'université Pierre-et-Marie-Curie (UPMC) en 1979, puis chercheur à l'Institut scientifique et technique de la nutrition, il est aussi docteur ès sciences de l'université Paris-Diderot (Paris VII) en 1986. Il effectue son post-doctorat au Kansas University Medical Center

Il a été un des principaux responsables de l'étude SU.VI.MAX à partir de 1994. Il est le président du Programme national nutrition santé (PNNS) lancé par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments devenue depuis l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Il a obtenu le prix Recherche de l'Institut français pour la nutrition en 1994. Il est membre du Haut conseil en santé publique depuis 2007, et coordinateur de l'enquête NutriNet Santé depuis 2009, et a conduit plusieurs projets de santé publique pour le compte du ministère de la Santé.

A propos de la taxe soda entrée en vigueur en 2012, il considère que cette taxe permet « d'orienter les consommateurs vers des aliments plus intéressants sur le point de vue nutritionnel »<sup>5</sup>.

Ses travaux ont inspiré le système d'étiquetage Nutri-score<sup>6</sup>, signalant la qualité nutritionnelle des produits, qui est testé à partir de septembre 2016. Il a été interviewé en septembre 2016 dans le cadre du magazine télévisé Cash investigation à propos de ce logo nutritionnel 5-C, contesté par le lobby agroalimentaire<sup>8,9</sup>. Ce système d'étiquetage est repris par le wiki alimentaire Open Food Facts depuis 2014<sup>10</sup>.

Adopté en mars 2017, le système Nutri-Score est désormais recommandé aux fabricants<sup>11</sup> — le règlement européen 1169/2011 ne permet pas d'imposer un système d'étiquetage nutritionnel<sup>12</sup>. Il est utilisé par Auchan, Fleury Michon, Intermarché et E.Leclerc (uniquement sur son site pour ce dernier)<sup>13</sup>. Les fabricants Coca-Cola, Nestlé, Mars, Mondelez, Pepsico et Unilever ont quant à eux refusé d'appliquer ce système