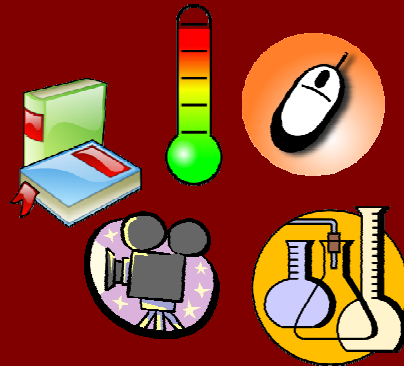


L'Écho Pédago



VOL. 4 NO. 3

ÉDITION 2012

*
SPÉCIAL
DÉCOUVERTES

*
E = mc²

Fatigue et cancer: Le ginseng réduit les symptômes

Des allergies saisonnières pour les chiens et chats

Une méthode pour aider les dyslexiques à lire

Sur la planète, une personne sur sept est sous alimentée

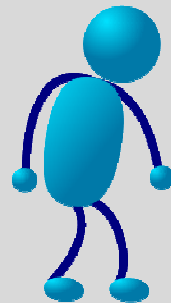
Manger du chocolat peut aider à prévenir les infarctus

⇒ Frédéric Dénommée
Conseiller pédagogique

CS des Hautes-Rivières
denommeef@csdhr.qc.ca

Fatigue et cancer: Le ginseng réduit les symptômes

Une nouvelle étude de la Mayo Clinic aux États-Unis montre que de fortes doses de ginseng peuvent réduire les symptômes de fatigue chez les personnes atteintes d'un cancer.



Les sujets de l'étude qui avait consommé des doses quotidiennes de 2000 mg de ginseng pur en pilule pendant deux mois ont vu leurs symptômes de fatigue décliner de façon significative par rapport au groupe de contrôle qui avait consommé un placebo.

Le ginseng pourrait réduire les symptômes de fatigue chez les personnes atteintes d'un cancer.

Le ginseng disponible en magasin n'était pas employé par les chercheurs, car certaines marques y ajoutent de l'éthanol,

un ingrédient qui peut entraîner des complications de santé chez les personnes atteintes de cancer du sein.

Sur une échelle de 1 à 100, les sujets qui avaient consommé du ginseng rapportaient une réduction de leur sensation de fatigue de l'ordre de 20 points par rapport au groupe de contrôle. La racine de ginseng ne présentait pas d'effets secondaires.

La fatigue est l'un des symptômes dont se plaignent le plus les malades atteints de cancer.

Des allergies saisonnières pour les chiens et chats

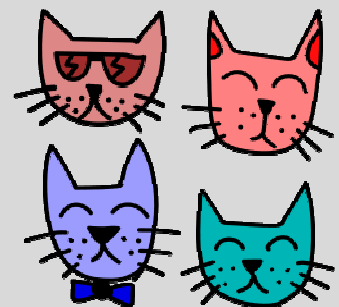
Démangeaisons, éternuements: au printemps les chiens et les chats souffrent d'allergies saisonnières, comme les hommes, selon une enquête internationale baptisée Pet Allergy Worldwide Survey (PAWS, pattes en anglais) et demandée par le groupe pharmaceutique Novartis.

Près de la moitié des 1250 personnes possédant un chat ou un chien, ont indiqué que leurs bêtes souffraient d'une allergie diagnostiquée.

Les animaux de compagnie peuvent être affectés par les mêmes allergènes saisonniers, comme le pollen, souligne Stephen Shaw, spécialiste en dermatologie vétérinaire.

Selon l'enquête, la dermatite allergique est l'une des dix principales affections pour lesquelles les propriétaires d'animaux de compagnie consultent un vétérinaire.

D'après l'enquête, 44% des propriétaires ignorent que leurs compa-



Au printemps, les chiens et les chats peuvent souffrir d'allergies saisonnières.

gnons à quatre pattes sont eux aussi susceptibles de souffrir d'allergies.

Une méthode pour aider les dyslexiques à lire

Les enfants dyslexiques montrent une bien meilleure capacité à lire lorsque les lettres sont plus espacées, selon une étude publiée dans une revue scientifique américaine.

Ces travaux, effectués par des chercheurs européens sur 54 enfants italiens et 40 Français, tous atteints de dyslexie et âgés entre huit et 14 ans, ont montré une justesse de déchiffrement mul-

tipliée par deux et une vitesse de lecture accrue de 20% quand l'espace entre les lettres est plus grand.

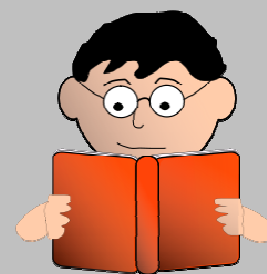
Les résultats montrent une méthode pratique pour améliorer la lecture des dyslexiques sans besoin de formation.

Les scientifiques attribuent ce succès à l'atténuation, par les espaces, du phénomène d'«amasement» des lettres qui conduit les dyslexiques à ne pouvoir

distinguer correctement les caractères.

Les textes présentés aux enfants comprenaient 24 phrases courtes qu'ils ont dû lire en deux versions, l'une normale, l'autre plus espacée.

Les résultats sont d'autant plus encourageants que non seulement les enfants lisaient plus vite, mais ce sont les plus gravement dyslexiques qui ont le plus bénéficié de l'élargissement des espaces, ce qui prouve



Des dyslexiques lisent mieux les mots avec des lettres espacées.

l'efficacité de la méthode.

En revanche, elle n'a aucun effet sur les enfants non-dyslexiques.

Sur la planète, une personne sur sept est sous alimentée

Un être humain sur sept est victime de sous-alimentation, indique l'ONU dans un rapport préparatoire publié en vue d'une rencontre qui a eu lieu à Rio de Janeiro.

Le rapport, intitulé «Vers le futur que nous voulons: en finir avec la faim et réaliser la transition vers une agriculture et des systèmes alimentaires durables»,

demande aux gouvernements d'intégrer des mesures d'incitation à la consommation et à la production durables; à promouvoir le bon fonctionnement et l'équité des marchés agricoles et alimentaires et à investir des ressources publiques dans l'innovation et les infrastructures. Selon le rapport, les trois quarts

des pauvres et des affamés de la planète vivent dans les zones rurales, et la plupart d'entre eux dépendent de l'agriculture et des activités qui s'y rattachent pour vivre.

Selon la FAO : «Nous devons passer à des régimes alimentaires nutritifs et réduire les pertes et gaspillages



d'aliments tout au long de la production alimentaire».

Manger du chocolat peut aider à prévenir les infarctus

Une étude australienne confirme les bienfaits de la consommation régulière de chocolat noir dans la prévention de l'infarctus.

L'étude parle d'effets «significatifs» du chocolat à forte concentration de cacao.

La consommation quotidienne, sur une période de dix ans, de 100

grammes de chocolat contenant au moins 70% de cacao permettrait ainsi d'éviter 70 accidents cardiaques fatals et 15 non fatals au sein d'une population de 10 000 personnes.

«Nos conclusions indiquent que le chocolat noir pourrait apporter une alternative ou un



complément aux thérapies médicamenteuses chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire», affirme Ella

Zomer, responsable de l'étude.

Le chocolat est en effet riche en polyphénols, de puissants antioxydants naturels qui limiteraient le stress et réduiraient les risques de maladies cardiovasculaires, cancers et autres maladies chroniques.

1^{re} partie

NOM : _____

1. Qu'est-ce qui peut réduire les symptômes de fatigue des gens atteints de cancer?

2. Pourquoi les chercheurs n'utilisent-ils pas le ginseng vendu en magasin ?

3. Donnez un symptôme d'allergie saisonnière énuméré dans le texte

4. Quelle est l'une des principales raisons pour lesquelles les propriétaires d'animaux consultent les vétérinaires?

5. Quand les enfants dyslexiques ont-ils plus de facilité à lire?

6. De quelle façon a-t-on expérimenté la méthode de lecture avec les enfants?

7. La méthode de lecture a-t-elle un effet sur les enfants non-dyslexiques ?

8. Qui a publié le rapport sur la sous-alimentation ?

9. Où vivent les trois quarts des affamés de la planète?

10. Selon la FAO, nommez une solution possible au problème de sous-alimentation?

11. Que doit avoir le chocolat pour obtenir des effets significatifs sur la santé?

12. Quel constituant riche du chocolat lui donne des propriétés bénéfiques?

13. Découvrez les mots cachés:**NDSNEEMOAGIAS** _____**COLEBAP** _____**ISELDXYE** _____**RTACINFSU** _____**CTOCOHAL** _____**IRLUCTUGREA** _____**EINSGGN** _____**LOLNEP** _____**DNNYOXTTAAIS** _____**NETIERIAERV** _____**/10****/25**

2^e partie

NOM : _____

14. À partir du texte «...Fatigue et cancer ...», donnez

- Un déterminant possessif : _____

- Un nom commun: _____

- Un verbe du 2e groupe : _____

15. Dans le texte «Fatigue et cancer** ... », trouvez un adverbe de négation.**

16. Parmi le texte «...allergies saisonnières...», trouvez un *antonyme* pour les mots suivants :

Femmes _____

Secondaires _____

Inaffectés _____

Connaissent _____

Ignorant _____

Adversaire _____

17. Dans la phrase :**«Nous devons passer à des régimes alimentaires nutritifs,...» Trouvez:**

- Le sujet _____

- Le verbe _____

- le complément indirect _____

18. Parmi les textes de la page 2, trouvez un mot de même famille que

Espace _____

Chiffre _____

Préparer _____

Fonction _____

Consommer _____

Prévenir _____

19. À l'aide du texte «**Une méthode pour aider...** », trouvez un *synonyme* pour les mots suivants :

Recherches _____

Rapidement _____

Utile _____

Vengeance _____

20. Dans le texte «**Fatigue et cancer...**», trouvez un verbe du 3^e groupe qui est conjugué à la 3^e personne du singulier du conditionnel présent.

21. D'après le texte «**Manger du chocolat ...**», trouvez un déterminant numéral.

/25

1^{re} partie (corrigé) 1 point par réponse

1. Qu'est-ce qui peut réduire les symptômes de fatigue des gens atteints de cancer?

De fortes doses de ginseng

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

2. Pourquoi les chercheurs n'utilisent-ils pas le ginseng vendu en magasin ?
certaines marques y ajoutent de l'éthanol, un ingrédient qui peut entraîner des complications de santé chez les personnes atteintes de cancer du sein.

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

3. Donnez un symptôme d'allergie saisonnière énuméré dans le texte

Démangeaisons, éternuements

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

4. Quelle est l'une des principales raisons pour lesquelles les propriétaires d'animaux consultent les vétérinaires?

Ils consultent pour la dermatite allergique

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

5. Quand les enfants dyslexiques ont-ils plus de facilité à lire?

Quand les lettres sont espacées

Accepter uniquement cette réponse

6. De quelle façon a-t-on expérimenté la méthode de lecture avec les enfants?
On leur a fait lire 24 phrases courtes en deux versions, l'une normale, l'autre plus espacée.

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

7. La méthode de lecture a-t-elle un effet sur les enfants non-dyslexiques ?

Non, elle n'a aucun effet

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

8. Qui a publié le rapport sur la sous-alimentation ?

C'est l'ONU

9. Où vivent les trois quarts des affamés de la planète?

Dans les zones rurales

10. Selon la FAO, nommez une solution possible au problème de sous-alimentation?

passer à des régimes alimentaires nutritifs

OU

réduire les pertes et gaspillages d'aliments tout au long de la production alimentaire

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

11. Que doit avoir le chocolat pour obtenir des effets significatifs sur la santé?

Une forte concentration de cacao

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

12. Quel constituant riche du chocolat lui donne des propriétés bénéfiques?

Les polyphénols

/15

13. Découvrez les mots cachés:

NDSNEEMOAGIAS **DEMANGEAISONS** **IRLUCTUGREA** **AGRICULTURE**

COLEBAP **PLACEBO** **EINSGGN** **GINSENG**

ISELDXYE **DYSLEXIE** **LOLNEP** **POLLEN**

RTACINFSU **INFARCTUS** **DNNOXTTAAIS** **ANTIOXYDANTS**

CTOCOHAL **CHOCOLAT** **NETIERIAERV** **VETERINAIRE**

/10

TOTAL : ____ /25

2^e partie (corrigé) 1 point par réponse

14. À partir du texte «...**Fatigue et cancer:** ...», donnez

- Un déterminant possessif :
- Un nom commun:
- Un verbe du 2^e groupe :

Accepter toute réponse pertinente

15. Dans le texte «**Fatigue et cancer** ... », trouvez un adverbe de négation.

Ne...pas

16. Parmi le texte «...allergies saisonnières...», trouvez un *antonyme* pour les mots suivants :

Femmes	hommes	Secondaires	principales
Inaffectés	affectés	Connaissent	ignorent
Ignorant	spécialiste	Adversaire	compagnon

17. Dans la phrase :

«**Nous devons passer à des régimes alimentaires nutritifs,...**» Trouvez:

- Le sujet **Nous**
- Le verbe **devons passer**
- le complément indirect **à des régimes alimentaires nutritifs**

18. Parmi les textes de la page 2, trouvez un mot de même famille que

Espace espacées

Chiffre déchiffrage

Préparer préparatoire

Fonction fonctionnement

Consommer consommation

Prévenir prévention

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

19. À l'aide du texte «**Une méthode pour aider...** », trouvez un *synonyme* pour les mots suivants :

Recherches travaux

Rapidement vite

Utile pratique

Vengeance revanche

Accepter toute réponse pertinente ou équivalente

20. Dans le texte «**Fatigue et cancer...**», trouvez un verbe du 3^e groupe qui est conjugué à la 3^e personne du singulier du conditionnel présent.
pourrait

21. D'après le texte «**Manger du chocolat ...**», trouvez un déterminant numéral.

100, 70, 15 , 10 000

TOTAL : ____/25