



Les aliments crus et cuits



Corrigé

I. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).

1. **F** Jacqueline Lagacé est l'auteur de la chronique québécoise.
2. **V** La diète hypotoxique a un effet antidouleur.
3. **F** La relation entre les maladies inflammatoires et l'alimentation est connue depuis plusieurs centaines d'années.
4. **F** Seulement quelques aliments ont une influence sur la palatabilité.
5. **V** Les caractéristiques génétiques, la façon de vivre et la nourriture sont les responsables, parmi d'autres fonctions, de la digestion, l'assimilation des composants, l'élimination des déchets et des toxines du corps.
6. **V** Le système immunitaire de l'individu peut être affecté par la nourriture.
7. **F** Le système immunitaire lutte seulement contre les maladies infectieuses.
8. **V** Faire attention à ce que l'on mange a des effets sur notre santé.

II. Associez les informations à gauche et les informations à droite pour compléter les phrases prises de la chronique.

| | | |
|---|--|--|
| A) il n'est pas très clair quand | | 1) 2 millions d'années |
| B) avec la cuisson | | 2) liés à la distribution de la nourriture |
| C) voyons maintenant la distinction | | 3) qui datent d'il y a 10 000 ans |
| D) la cuisson est déjà | | 4) on voyait une consommation considérable de viande et des tubercules |
| E) on estime qu'il y a, à peu près, | | 5) apporte beaucoup plus d'énergie que dans sa version crue |
| F) des comportements sociaux | | 6) entre les aliments cuits et les crus |
| G) un aliment cuisiné | | 7) nos ancêtres l'ont intégrée à leur routine |
| H) la cuisson serait aussi associée | | 8) à une augmentation de la variété de ce que l'on pouvait manger |
| I) la consommation de leur lait | | 9) très ancrée dans notre corps |
| J) la cuisson des aliments | | 10) on élimine quelques barrières qui enveloppent les aliments |
| K) à l'époque de la possible apparition de la cuisson | | 11) est associée à un gain énergétique très important |

| | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K |
| 7 | 10 | 6 | 9 | 1 | 2 | 5 | 8 | 3 | 11 | 4 |

III. Cochez les informations associées aux caractéristiques des aliments crus et des aliments cuits.

| | Aliments crus | Aliments cuits |
|--|------------------|-------------------|
| Gain énergétique | | X |
| Réduction de la fécondité | X | |
| Amélioration du système immunitaire | X | |
| Élimination des bactéries et d'autres substances nocives | | X |
| Meilleure obtention de nutriments | X | |
| Lutte contre des maladies cardiovasculaires et le cancer | X | |
| Sensation constante d'avoir faim | X | |
| Lutte contre le gain de poids | X | |
| Masse osseuse plus faible | X | |
| Contrôle du glucose chez les diabétiques | X | |