

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Zadanie 1.

Tekst 1.

Quand on parle de quelque chose qui n'a rien d'extraordinaire, on dit que « ce n'est pas le Pérou ». Le Pérou fait ici référence au pays d'Amérique latine, longtemps considéré par les Européens comme un eldorado. Après la conquête du pays par les Espagnols au XVI^e siècle, le Pérou est devenu pour eux une source importante de richesse. Ils exploitaient les ressources minières, particulièrement riches en or et en argent. C'est pourquoi, même si les réserves du pays ont vite disparu, le Pérou est resté dans l'imaginaire collectif le pays de toutes les richesses. De là est née l'expression « c'est le Pérou » en référence au fait d'amasser une fortune. Aujourd'hui, elle est surtout utilisée à la forme négative.

d'après Direct Matin du 27 février 2013

Tekst 2.

Ne dramatisez pas : tout le monde peut trouver un petit travail à faire pendant l'été, même à la dernière minute. Il ne faut pas que la recherche d'un job devienne une catastrophe et se termine mal. Si vous voulez aider votre enfant à trouver un petit emploi, orientez-le vers ce qui lui plaît. S'il a un contact avec les autres plutôt difficile, ne le poussez pas à être vendeur sur le marché. Parlez-en autour de vous : les ados trouvent souvent un petit boulot grâce à leurs proches. Faites passer l'information non seulement dans votre entourage : famille, amis, voisins, mais aussi à votre travail ou encore dans votre quartier (commerçants qui vous connaissent). Cette méthode fonctionne vraiment bien.

d'après www.myparenthese.fr

Tekst 3.

Homme : Écoute, aux États-Unis, on a découvert un vrai bénéfice des jeux vidéo. On a comparé le comportement de treize jeunes joueurs et de treize non-joueurs dans un test de compétences visuelles : capacité d'attention, de prise en compte d'un grand nombre d'éléments en même temps. Ainsi, on a confirmé l'aspect positif des jeux vidéo sur la mémoire, l'apprentissage et le raisonnement.

Femme : Pourtant, les jeux vidéo sont souvent soupçonnés d'inciter les adolescents à la violence. Surtout quand il s'agit de tuer virtuellement un maximum d'ennemis !

Homme : Moi j'ai lu que les psychologues supposent plutôt qu'ils permettent aux enfants de retrouver l'estime de soi. À condition de ne pas les laisser s'y enfermer et d'en parler avec eux. Alors, les jeux pourraient même soigner !

d'après 20 minutes du 12 février 2013

Zadanie 2.

2.1.

Dans ce livre, j'ai été impressionnée par les nombreuses informations sur l'alimentation ainsi que les recommandations. Par contre, les recettes m'ont plutôt déçue. Je ne les trouve pas forcément adaptées à la vie de tous les jours. De plus, l'auteur ne prend pas en compte les gens qui souhaitent manger mieux mais qui n'ont pas de magasins bios tout près de chez eux. Personnellement, je dois me contenter d'un rayon dans mon supermarché. Je n'ai pas pour l'instant l'intention de passer au régime sans gluten ou sans lait. Je souhaite juste manger mieux sans produits industrialisés ni plats préparés.

2.2.

C'est une lecture qui m'a énormément intéressé, j'ai aimé le ton de l'auteur, que l'on sent passionné et engagé. Le livre est construit sur 21 jours pour tout changer avec de petits exercices ou questionnaires. Pour ma part, je mettais derrière « malbouffe » l'ensemble des produits tout faits, ceux très gras, trop sucrés, trop salés ou contenant par exemple de l'huile de palme. Mais c'est dur d'apprendre que, pour se nourrir sainement, il faudrait aussi enlever de mon frigo : fromages, lait, même écrémé, desserts lactés, bières et vins. Je l'avoue, j'ai appris beaucoup de choses même si certains conseils faisaient déjà partie de mes habitudes. J'ai aimé également le carnet de recettes en fin d'ouvrage qui propose des plats qui peuvent parfaitement intégrer nos menus.

2.3.

Mon signe astrologique, c'est Gémeaux et ce n'est pas pour rien ! En ce qui concerne l'alimentation, j'ai toujours été gourmande et épicurienne. Je savais apprécier les bons produits français et le bon vin ; et pourtant, depuis mes 20 ans, j'ai toujours extrêmement contrôlé ma nourriture. Je suis capable de vous dire la composition, les bienfaits et le nombre de calories de chaque aliment consommé ! Alors, quand on m'a proposé de lire « J'arrête la malbouffe », j'ai immédiatement accepté car, avec les soucis de santé de mon fils, j'ai besoin de m'informer davantage. En lisant ce livre, je me suis beaucoup renseignée sur les thématiques du gluten et du lactose.

2.4.

La malbouffe est le mal du siècle. Pour moi, ce guide permet de reprendre en main son alimentation et de retrouver le plaisir de la nourriture équilibrée et d'une vie saine. Grâce à des tests, des exercices, des recettes, des bilans et des méditations quotidiennes, vous pouvez adapter votre alimentation à vos besoins réels et faire enfin rimer « manger » avec « santé », dans la joie et la bonne humeur ! Et en plus, vous trouverez des conseils pratiques : par exemple, grignoter est souvent un moyen de tuer l'ennui. Donc, si vous ne savez pas quoi faire, n'hésitez pas à sortir vous promener. Le simple fait de marcher tranquillement vous changera les idées et réduira votre appétit.

d'après www.babelio.com

Zadanie 3.

– *Alice, vous êtes spécialiste de la gastronomie florale. Comment a commencé votre passion pour les fleurs ?*

Je suis fille d'agriculteur. Mon amour des jardins est né dès mon enfance. Toute petite, alors que mon père m'avait offert la liberté de cultiver une petite parcelle de terre, j'ai choisi les fleurs. Parfois, ma mère en cueillait quelques-unes et les glissait dans les salades. Mais c'est en 1993, lors d'un voyage au Maroc, que le déclic s'est opéré. Une conversation passionnée sur la flore si diversifiée de ce pays, sur l'art d'y cuisiner la rose et la fleur d'oranger et, soudain, une question : « Mais Alice, toi qui connais si bien cette cuisine, pourquoi ne pas en faire un livre ? » Au début, mon but était de rassembler des recettes du monde entier dans un ouvrage et de consacrer une partie de mon introduction aux fleurs.

– *Mais alors pourquoi vous êtes-vous lancée dans toutes ces recherches sur la cuisine des fleurs ?*

Au fil de mes recherches, je me suis rendu compte que ce qui était toujours intéressant, à propos des recettes qui utilisaient les fleurs, c'était que les gens ne comprenaient pas l'originalité de cette cuisine, qu'ils la percevaient comme quelque chose de primitif. Dans tous les livres que j'ai pu collecter, j'ai trouvé quelques recettes pas très chères à réaliser, mais rien n'indiquait combien de fleurs comestibles on pouvait manger. On ne savait pas vraiment le goût qu'elles avaient, pourquoi on les utilisait dans une recette plutôt que dans une autre. Et surtout, les recettes me semblaient souvent simplifiées. Elles étaient inexactes sur le plan culinaire et elles étaient, le plus souvent, difficiles à reproduire.

Depuis, je mène une recherche constante sur les saveurs des fleurs, j'ai préparé plus de 1000 recettes, je collabore avec des firmes internationales mais aussi avec des artisans pour la création de nouvelles gammes d'aliments. Je donne des conférences et des cours dans le monde entier. En juin 2000, j'ai créé le premier jardin botanique de fleurs comestibles et en 2003, la première école de cuisine des fleurs à Paris.

– *Qu'apportent les fleurs d'un point de vue alimentaire ?*

Des vitamines, des oligoéléments, des minéraux. Il faut aussi savoir que certaines fleurs ont vraiment des effets spécifiques, notamment sur le plan médicinal. La capucine, par exemple, est un antibiotique naturel. Avec les fleurs, on peut faire une cuisine délicieuse mais aussi bénéfique.

– *Les fleurs peuvent soigner non seulement le corps mais aussi l'âme. Est-ce vrai ?*

Je pense qu'elles peuvent aussi l'apaiser. Le simple fait de les regarder, de les contempler, de s'imprégner de leur couleur, de leur parfum, tout cela crée des émotions très particulières et a une véritable incidence sur notre tranquillité. Cela vaut bien, selon moi, une séance de méditation ! Lorsque je contemple les fleurs, j'arrête ma pensée. Ma pensée s'arrête sur elles. Je ne suis plus interpellée par le reste. D'ailleurs, dans le monde des jardins, vous constaterez que les gens sont différents : les jardiniers, par exemple, sont des personnes très tranquilles, très paisibles. Les fleurs nous font exister et voir le monde différemment.

d'après www.psychologies.com