

- Lisez ce texte puis répondez aux questions :

Alimentation et Humeur

Les aliments que nous consommons peuvent influencer notre humeur. Quand une personne se sent triste ou stressée, elle a tendance à manger des « aliments réconfortants » comme du chocolat ou des biscuits. Cependant, ces aliments sont souvent riches en sucre et en glucides, ce qui peut nous faire sentir encore plus mal après un court moment. Les scientifiques étudient de plus en plus comment une alimentation saine, comme les fruits, les légumes, et l'huile d'olive, peut améliorer la santé mentale.

Danny Edwards, un chef qui travaille dans une cuisine très stressante, explique que le stress peut diminuer l'appétit. Dans un environnement de travail rapide, il mange souvent des aliments peu sains car il n'a pas le temps de s'asseoir pour un vrai repas.



Malgré la réticence initiale de certains médecins, les recherches de la professeure Felice Jacka montrent qu'une meilleure alimentation peut aider à réduire la dépression et améliorer l'humeur.

En conclusion, au lieu de choisir des aliments sucrés ou gras quand on se sent triste, il est préférable d'opter pour des choix plus sains, comme une pomme. En effet, notre cerveau utilise environ 20 % de l'énergie de notre corps, et une alimentation équilibrée peut l'aider à bien fonctionner et à influencer positivement notre humeur.

1) Répondez aux questions :

1. Pourquoi les gens mangent-ils des « aliments réconfortants » ?
2. Quels types d'aliments sont souvent considérés comme réconfortants ?
3. Quel pourcentage de l'énergie du corps est utilisé par le cerveau ?

2) Mettez Vrai ou Faux :

1. Le chef Danny Edwards mange toujours sainement au travail.
2. Une alimentation saine peut améliorer la santé mentale.
3. Les « aliments réconfortants » sont toujours bons pour la santé.