

## FRANCÉS

Pendant plus de dix ans, l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) n'avait pas donné le choix : pour en finir avec les caries et le mauvais état des gencives, il fallait se brosser les dents trois fois par jour, pendant trois minutes au minimum.

Depuis novembre dernier, elle ne recommande que deux brossages par jour. Les résultats d'une enquête récente sur l'hygiène bucco-dentaire ont conduit à mettre un peu plus de bon sens dans ces nouvelles recommandations. Parce que, dans la vraie vie, seul un Français sur quatre respecte les trois brossages, et la moyenne nationale du temps quotidien pour cette activité oscille entre quarante-trois et cinquante-sept secondes. Peu de Français sont à leur domicile à midi. Emmener la brosse à dents sur son lieu de travail n'est presque jamais appliqué. L'UFSBD s'appuie aussi sur les nouvelles données de durée de formation de la plaque dentaire, responsable des caries. Elle met douze heures à se régénérer. Inutile donc de se brosser les dents à la mi-journée.

Une bonne dentition est beaucoup plus qu'un très beau sourire, car les dents peuvent se manifester de diverses façons : migraines, douleurs au niveau du cou, insomnies... Les athlètes de haut niveau souffrant d'inflammation à répétition de leurs tendons savent bien que c'est dans leur bouche, plutôt que dans un changement de leur entraînement, que se trouve souvent la solution. Enfin, un abcès dentaire peut détruire à distance les valves du cœur ou provoquer une infection généralisée du thorax. Il faut donc prendre l'état des dents très au sérieux.

Pour maintenir une hygiène irréprochable, l'UFSBD sort une arme secrète : mâcher un chewing-gum après le repas de midi (la mastication génère une salive plus chargée en bicarbonates qui aident à protéger l'émail). Quant à la brosse à dents, la brosse électrique devient la référence : elle effectue des milliers de mouvements par minute, contre 600 pour le brossage à la main. Et au lieu de la changer tous les trois mois, il ne faut remplacer la brosse que lorsque les poils sont abîmés. Et un dernier conseil : utiliser le soir, en complément du brossage, du fil dentaire ou un jet hydropropulseur.

Bien se laver les dents ne dispense pas d'une visite chez le dentiste, qui reste préconisée au moins deux fois par an.

D'après Jean-François Lemoine pour *Le Nouvel Observateur*

**Lisez attentivement le texte, puis répondez en français à toutes les questions, en tenant compte des indications qu'on vous donne :**

1. Écrivez en français une phrase d'élaboration personnelle qui puisse résumer ou synthétiser le texte [1 point].
2. Expliquez en français le sens des expressions suivantes (soulignées dans le texte) [1 point] :
  - 2.1. Athlètes de haut niveau.
  - 2.2. Hygiène.
3. En utilisant l'information offerte par le texte, répondez en français et avec vos propres mots à la question suivante [2 points] : Quelle est l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire ?
4. En utilisant l'information offerte par le texte, répondez en français et avec vos propres mots à la question suivante [2 points] : Quelles sont les recommandations d'hygiène bucco-dentaire de l'UFSBD ?
5. Répondez en français à ces questions de grammaire [2 points] :
  - 5.1. Donnez la forme du féminin singulier des adjectifs suivants : Dernier. Quotidien. Beau. Sérieux.
  - 5.2. Conjuguez les verbes soulignés au passé composé : La brosse électrique devient la référence. Peu de Français sont à leur domicile à midi. L'UFSBD s'appuie sur des nouvelles données. L'UFSBD sort une arme secrète.
6. Répondez en français (100 mots environ) : Quel est votre état général de santé ? Que faites-vous pour conserver la santé ? [2 points].