

Les antioxydants

Listening Comprehension TV news

understand French as it is spoken

The goal here is to understand French as it is spoken in France. It is very difficult to understand native speakers - believe me, I know what I'm talking about. It seems that they slur a lot and mush all the words together.

Anne created this exercise, built as a partial dictation.

It will get you there, but you need to **stick to it** until the end in order to make progress.

how does it work?

- print out this worksheet.
- listen to the audio one time straight through. Go back to the beginning of the audio.
- listen, **pause** and start filling in the blanks on page 1. There are few blanks.
- do the same with page 2 (more blanks) and then again with page 3 (more challenging).
- you'll find the full transcription of the text on page 4.

By now, you have listened to the audio and seen the vocab at least 4 times. No way you didn't make any progress. Need more challenge? Get out your dictionary and translate the text 😊.

Bonne chance !

Les antioxydants sont à la mode. On les trouve dans presque tous les _____ et sous toutes les formes : vitamines, minéraux, qui nous promettent de rester jeune et d'être en forme ou de _____. Mais sont-ils vraiment efficaces ? Certains scientifiques les jugent _____ pour la santé.

Explications de ... et de ...

Ils sont sensés nous aider à capitaliser beauté et santé. Vitamines et minéraux pour _____ mieux, ralentir le vieillissement, maigrir sans fatigue au rayon para-pharmacie les _____ se taillent la part du lion.

-Je crois que ça peut aider à éliminer plus, tout simplement. Je cherche un complément à un régime que je fais.

Un effet plus _____ que scientifique. Pour certains médecins, ces vitamines doivent être _____ avec modération.

-On peut les prendre à un moment si on est un peu plus _____, si on est dans une période un peu plus difficile, [où] on va moins bien manger, etc... Ça va venir compenser. C'est pas fait pour être pris au long cours. Selon les dernières études _____, les antioxydants sont inefficaces, mais surtout à forte dose, ils augmentent les risques de _____ de la peau ou de la prostate.

-Ça peut devenir dangereux si on en prend trop régulièrement et à forte dose. Et surtout meilleur conseil, c'est une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en _____ céréaliers notamment complets et en poisson apportent suffisamment de nutriments pour avoir l'état de santé optimal.

Des conseils de base de mieux en mieux respectés, semble-t-il. Exemples sur ce marché parisien :

-Regardez, beaucoup de clients, ils prennent les _____, de la vitamine C.

-J'ai l'impression d'avoir une alimentation équilibrée, donc j'ai [je n'ai] pas besoin d'autre chose.

-Beaucoup de _____, très peu de viande et, euh, ben fruits et légumes surtout.

-Je prends des kiwis, des oranges. Moi, j'ai mon kiwi tous les jours, tous les matins.

Cette alimentation _____, a bien elle, des vertus anti-cancer. Prenez les brocoli, bourrés d'antioxydants, de sels minéraux, de fibre. À cuisiner simplement.

-Si vous voulez un velouté de _____. Avec une petite cuiller de crème fraîche dessus le soir et du Parmesan râpé ou du Comté râpé.

Si vous êtes en petite forme, pas de pilule miracle, donc. Faites confiance à ces fruits et _____ si colorés.

Alors les compléments alimentaires représentent-ils un danger pour la _____, y a-t-il des arnaques ? C'est la question du 13 heures.

2 – Les antioxydants – JT <http://jt.france2.fr/13h/> 15 avril 2009

Les antioxydants sont à la mode. On les trouve dans presque tous les _____ et sous toutes les formes : vitamines, _____, qui nous promettent de rester jeune et d'être en forme ou de _____. Mais sont-ils vraiment efficaces ? Certains scientifiques les jugent _____ pour la santé.

Explications de ... et de ...

Ils sont sensés nous _____ à capitaliser beauté et santé. Vitamines et minéraux pour _____ mieux, ralentir le vieillissement, maigrir sans fatigue au _____ para-pharmacie les _____ se taillent la part du lion.

-Je crois que ça peut aider à éliminer plus, tout simplement. Je cherche un _____ à un régime que je fais.

Un effet plus _____ que scientifique. Pour certains médecins, ces vitamines doivent être _____ avec modération.

-On peut les prendre à un moment si on est un peu plus _____, si on est dans une période un peu plus _____, [où] on va moins bien manger, etc... Ça va venir compenser. C'est pas fait pour être pris au long cours. Selon les dernières études _____, les antioxydants sont inefficaces, mais _____ à forte dose, ils augmentent les risques de _____ de la peau ou de la prostate.

-Ça peut devenir dangereux si on en prend trop _____ et à forte dose. Et surtout meilleur conseil, c'est une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en _____ céréaliers notamment complets et en poisson apportent suffisamment de _____ pour avoir l'état de santé optimal.

Des conseils de base de mieux en mieux _____, semble-t-il. Exemples sur ce marché parisien :

-Regardez, beaucoup de clients, ils prennent les _____, de la vitamine C.

-J'ai _____ d'avoir une alimentation équilibrée, donc j'ai [je n'ai] pas besoin d'autre chose.

-Beaucoup de _____, très peu de viande et, euh, ben _____ et légumes surtout.

-Je prends des kiwis, des oranges. Moi, j'ai mon kiwi tous les jours, tous les _____. Cette alimentation _____, a bien elle, des vertus anti-cancer. Prenez les brocoli, bourrés d'antioxydants, de sels minéraux, de fibre. À cuisiner simplement.

-Si vous voulez un velouté de _____. Avec une petite cuiller de crème fraîche dessus le _____ et du Parmesan râpé ou du Comté râpé.

Si vous _____ en petite forme, pas de pilule miracle, donc. Faites confiance à ces fruits et _____ si colorés.

Alors les compléments alimentaires représentent-ils un danger pour la _____, y a-t-il des _____ ? C'est la question du 13 heures.

3 – Les antioxydants – JT <http://jt.france2.fr/13h/> 15 avril 2009

Les _____ sont à la mode. On les trouve dans presque tous les _____ et sous toutes les formes : vitamines, _____, qui nous promettent de rester _____ et d'être en forme ou de _____. Mais sont-ils vraiment efficaces ? Certains scientifiques les jugent _____ pour la _____.

Explications de ... et de ...

Ils sont sensés nous _____ à capitaliser beauté et santé. Vitamines et minéraux pour _____ mieux, ralentir le _____, maigrir sans fatigue au _____ para-pharmacie les _____ se taillent la part du _____.

-Je crois que ça peut aider à _____ plus, tout simplement. Je cherche un _____ à un régime que _____ fais.

Un effet plus _____ que scientifique. Pour _____ médecins, ces vitamines doivent être _____ avec modération.

-On peut les _____ à un moment si on est un peu plus _____, si on est dans une période un peu plus _____, [où] on va moins bien _____, etc... Ça va _____ compenser. C'est pas fait pour être pris au _____ cours. Selon les dernières études _____, les antioxydants sont _____, mais _____ à forte dose, ils augmentent les risques de _____ de la peau ou de la prostate.

-Ça peut devenir _____ si on en prend trop _____ et à forte dose. Et surtout meilleur conseil, c'est une alimentation _____, riche en fruits et légumes, en _____ céréaliers notamment _____ et en poisson apportent suffisamment de _____ pour avoir l'état de santé optimal.

Des conseils de base de mieux en mieux _____, semble-t-il. Exemples sur ce marché _____:

-Regardez, beaucoup de _____, ils prennent les _____, de la vitamine C.

-J'ai _____ d'avoir une alimentation _____, donc j'ai [je n'ai] pas besoin d'autre chose.

-Beaucoup de _____, très peu de viande et, euh, ben _____ et légumes surtout.

-Je prends des kiwis, des oranges. Moi, j'ai mon _____ tous les jours, tous les _____.

Cette alimentation _____, a bien elle, des vertus anti-cancer. Prenez les brocoli, bourrés d'antioxydants, de sels minéraux, de fibre. À cuisiner simplement.

-Si vous voulez un velouté de _____. Avec une petite cuiller de crème fraîche dessus le _____ et du Parmesan _____ ou du Comté râpé.

Si vous _____ en petite forme, pas de pilule miracle, donc. Faites confiance à ces fruits et _____ si colorés.

Alors les compléments _____ représentent-ils un danger pour la _____, y a-t-il des _____ ? C'est la _____ du 13 heures.

4 – Texte intégral – Les ouvrières montent leur atelier – JT <http://jt.france2.fr/13h/>

Les antioxydants sont à la mode. On les trouve dans presque tous les magasins et sous toutes les formes : vitamines, minéraux, qui nous promettent de rester jeune et d'être en forme ou de maigrir. Mais sont-ils vraiment efficaces ? Certains scientifiques les jugent dangereux pour la santé.

Explications de ... et de ...

Ils sont sensés nous aider à capitaliser beauté et santé. Vitamines et minéraux pour bronzer mieux, ralentir le vieillissement, maigrir sans fatigue au rayon parapharmacie les antioxydants se taillent la part du lion.

-Je crois que ça peut aider à éliminer plus, tout simplement. Je cherche un complément à un régime que je fais.

Un effet plus psychologique que scientifique. Pour certains médecins, ces vitamines doivent être consommées avec modération.

-On peut les prendre à un moment si on est un peu plus fatigué, si on est dans une période un peu plus difficile, [où] on va moins bien manger, etc... Ça va venir compenser. C'est pas fait pour être pris au long cours. Selon les dernières études scientifiques, les antioxydants sont inefficaces, mais surtout à forte dose, ils augmentent les risques de cancer de la peau ou de la prostate.

-Ça peut devenir dangereux si on en prend trop régulièrement et à forte dose. Et surtout meilleur conseil, c'est une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en produits céréaliers notamment complets et en poisson apportent suffisamment de nutriments pour avoir l'état de santé optimal.

Des conseils de base de mieux en mieux respectés, semble-t-il. Exemples sur ce marché parisien :

-Regardez, beaucoup de clients, ils prennent les citrons, de la vitamine C.

-J'ai l'impression d'avoir une alimentation équilibrée, donc j'ai [je n'ai] pas besoin d'autre chose.

-Beaucoup de poissons, très peu de viande et, euh, ben fruits et légumes surtout.

-Je prends des kiwis, des oranges. Moi, j'ai mon kiwi tous les jours, tous les matins. Cette alimentation idéale, a bien elle, des vertus anti-cancer. Prenez les brocoli, bourrés d'antioxydants, de sels minéraux, de fibre. À cuisiner simplement.

-Si vous voulez un velouté de brocoli. Avec une petite cuiller de crème fraîche dessus le soir et du Parmesan râpé ou du Comté râpé.

Si vous êtes en petite forme, pas de pilule miracle, donc. Faites confiance à ces fruits et légumes si colorés.

Alors les compléments alimentaires représentent-ils un danger pour la santé, y a-t-il des arnaques ? C'est la question du 13 heures.