BCE
BANQUE COMMUNE D'ÉPREUVES

Code sujet : 76 CH

Conception : BANQUE ELVi

HEC Paris – ESSEC – ESCP BS – emlyon BS

OPTIONS : SCIENTIFIQUE, ÉCONOMIQUE, TECHNOLOGIQUE et LITTÉRAIRE

DEUXIÈME LANGUE

Lundi 3 mai 2021, de 14 h. à 17 h.

CHINOIS – HÉBREU – JAPONAIS – POLONAIS

Traductions et Expression écrite

Durée : 3 heures

N.B. :
Les candidats ne doivent faire usage d'aucun document, dictionnaire ou lexique ; l'utilisation de toute Calculatrice ou de tout matériel électronique est interdite.
Si au cours de l'épreuve, un candidat repère ce qui lui semble être une erreur d'énoncé, il la signalera sur sa copie et poursuivra en expliquant les raisons des initiatives qu'il sera amené à prendre.

Tournez la page S.V.P.

CHINOIS

TRADUCTION DE FRANÇAIS EN CHINOIS

Ugolin[1] ne parlait guère, mais buvait de grands verres de vin noir, qui avait un petit goût de framboise[2].

Il finit par dire :

« Ecoute Papet[3], je te comprends, mais il faut me laisser encore un peu de temps… »

- Ça fait presque dix ans que je t'en parle…
- Pas si sérieusement qu'aujourd'hui… Ecoute: laisse-moi encore un an. Et puis, laisse-moi choisir à mon idée. Ces trois-là[4] ne me plaisent pas.
- Alors, tu as une idée sur quelqu'un ?
- Peut-être.
- Et tu ne veux pas me dire qui c'est ?
- Papet, aujourd'hui, j'ai pris un coup de soleil[5], je viens de boire beaucoup de vin, et je ne sais pas ce qui m'arrive. J'ai l'impression d'être fada. Alors, ne me demande rien. Nous en parlerons plus tard.
- D'accord, d'accord, dit le Papet en souriant. Tu me plais, Galinette[6]. Fais comme tu voudras.

Marcel PAGNOL « Manon des sources », Editions de Fallois, 1988

---

[1] Ugolin：于格兰

[2] framboise: 覆盆子

[3] Papet: 爸伯

[4] ces trois filles

[5] prendre un coup de soleil : 中暑

[6] Galinette: 佳丽奈特

CHINOIS

TRADUCTION DE CHINOIS EN FRANÇAIS

上课了，同学们都坐好了。

教室门开了…

走入教室的却不是班主任曲[1]老师，而是一位男老师。

“坐。”

没有同学坐下，他们仍[2]呆呆[3]地站着，愣愣[4]地望着那男老师……

男老师说：“同学们都坐下……”

大家终于先后坐下。

男老师说：“同学们，从今天起，我做你们的班主任。昨天，有些同学已经认识我了，让我再自我介绍一下… 我姓赵[5]…”

“那，我们曲老师呢？”

“她……调走[6]了……”

韩德宝[7]说：“这不可能！”他望着左右的同学，又说，“这太不可能了！大家说是不是？”

众同学呼应[8]：

“不可能！”

张萌[9]说：“我们曲老师要真是调走了，一定会和我们告别的。她怎么会不和我们告别呢？”

梁晓声《年轮》中国青年出版社, *2016*

---

[1] 曲Qū：姓；

[2] 仍réng：仍然，toujours, encore；

[3] 呆呆dāidai：hébété；

[4] 愣愣lèngleng：同“呆呆”；

[5] 赵Zhào：姓；

[6] 调走diàozǒu：换一个地方工作；

[7] 韩宝德Hán Bǎodé：人名；

[8] 呼应hūyìng: faire écho à ;

[9] 张萌Zhāng Méng：人名.

Tournez la page S.V.P.

CHINOIS

EXPRESSION ECRITE

Lisez attentivement le texte ci-dessous :

父母管[1]得太严[2]让我难堪[3]和孤独[4]

大家好，我是澳大利亚华裔[5]，我父母是移民[6]，他们在抚养我的过程中特别严格[7]，我小时候不可以去朋友家里玩。

青少年时代我很孤独，现在我觉得更加孤独了，因为长大之后要交朋友更难，因为每个人都已经有了自己稳固的朋友圈子。我真的很想有朋友。

去年我从父母家搬[8]了出来。在我从家里搬出来之前，我晚上9点必须回家。我总要面对的问题是：你跟谁一起出去？怎么去？谁接你？快到晚上9点时，妈妈就会给我发好多短信。我爸爸就会给我发电子邮件[9]。我爸会写：你怎么还不回来？有时候他也会说：要吃晚饭了。

21岁那年，我到悉尼[10]做一份实习工作，在我父母朋友家住了3个月。实习快结束时，同事举办了派对，晚上父母的朋友一直等着我回去，见我没有回来就通知了我父母。我爸妈一直给我发短信。“你怎么还不在家里？应该现在回去了。”他们给每一个和我一起出去玩的朋友打电话或发短信。

小学的时候，他们不让我去朋友家里玩，因为他们认为女孩子不应该在外人家里留宿[11]。他们总想了解我班上同学们的所有情况。他们允许[12]我跟一个越南裔[13]女同学玩，因为他们认识她的父母。

---

[1] 管guǎn: limiter, restreindre;

[2] 严yán: sévère, strict;

[3] 难堪nánkān: embarrassé;

[4] 孤独gūdú: seul, solitaire;

[5] 澳大利亚华裔Àodàlìyà huáyì: Sino-australiens;

[6] 移民yímín: 从一个地方去另一个地方居住的人;

[7] 严格 yángé: 很严;

[8] 搬bān, 搬家：换一个地方住;

[9] 电子邮件diànzǐ yóujiàn: boîte mail;

[10] 悉尼Xīní: Sydney;

[11] 留宿liúsù: 留下来过夜;

[12] 允许yǔnxǔ: 同意;

[13] 越南裔yuènán yì: d'origine vietnamienne;

13岁的时候，他们会留意我在网上交谈的每个人。有一次他们检查了我的电子邮箱[14]，边看边删[15]，删了几百封邮件。

一次我直接问我妈：你什么时候才会不像警察[16]一样管着我啊？她回答说：等你过了40岁，我还是会管。她不是随便说说而已，她肯定觉得我这一辈子都会单身下去了。我很快就25岁了，却感觉自己好像刚刚出壳[17]面对世界。我希望有所改变，可是却不知道该如何开始。

我在脸书[18]上发了一个帖子[19]，收到来自世界各地的回复。有人告诉我说，他父母也很严格，所以他就很反叛[20]。他离开家去体验一切他觉得错过的东西：吸毒[21]、喝酒、一夜情。有人说：去寻找心理辅导[22]。还有人建议我培养兴趣爱好，自然就会交上朋友。

BBC News 中文, 2019-07-09

Répondez en chinois aux questions ci-dessous:

1. 请根据文章内容介绍这个女孩遇到的问题。她同意她父母的做法吗？（200字）
2. 你觉得家庭教育影响一个人对社会的适应能力[23]吗？你打算以后怎么跟你的孩子相处？（200字）

---

[14] 电子邮箱diànzǐ yóuxiāng: adresse électronique;

[15] 删shān: supprimer;

[16] 警察jǐngchá: policier;

[17] 出壳chūké: éclore;

[18] 脸书liǎnshū: Facebook;

[19] 帖子tiēzi: une publication;

[20] 反叛fǎnpàn: rebelle;

[21] 吸毒xīdú: se droguer;

[22] 心理辅导xīnlǐ fǔdǎo: soutien psychologique;

[23] 对社会的适应能力: sociabilité.

Tournez la page S.V.P.

HEBREU

TRADUCTION DE FRANÇAIS EN HEBREU

Arno Hamburger m'accueille dans son bureau du Centre culturel juif, dont il est le président, et m'invite à passer dans une grande salle où nous attendent du thé et du café accompagnés de petits gâteaux préparés à notre intention. Il s'excuse de sa condition physique - il souffre d'un grand rhume -, mais il m'explique qu'il tenait absolument à me rencontrer, moi, journaliste français venant enquêter sur sa ville natale et sur une période qu'il connaît bien.

« J'ai eu de la chance, me dit-il en préambule. Le 22 août 1939, je suis parti pour la Palestine, poussé par un idéal qui agitait toute la jeunesse juive à mon époque. Aussi, lorsque la guerre a éclaté et qu'il est devenu clair qu'elle allait durer, ai-je immédiatement voulu me battre. J'ai été incorporé en 1941 dans la British Army. »

Bernard Benyamin, *Le Code d'Esther*, First éditions, 2012

Préambule הקדמה

Incorporer לגייס

HEBREU

TRADUCTION D'HEBREU EN FRANÇAIS

הכול התחיל במעיל החדש שקנתה לי אימא. עד אז הייתי לובש את מעילו הישן של אחי הגדול, שכבר היה ישן מאוד. אימא חסכה כסף וכמעט לא אכלה עד אשר לקחה אותי יום אחד לחנות וקנתה לי מעיל חדש. כאשר ראתה אימא את המעיל עליי האירו עיניה משמחה. היא נשקה לי ואמרה לי באהבה: "התחדש, בני". אבל אני לא שמחתי. המעיל היה גדול מאוד וארוך עד הרגליים והשרוולים כיסו את הידיים. בכיתי ואמרתי כי איני רוצה מעיל כל כך גדול. אבל אימא נשקה לי ואמרה לי: "בני יקירי, לא בכל שנה אנחנו יכולים לקנות לך מעיל. הרי אתה הולך ונעשה גדול. בעוד שנה, שנתיים יהיה המעיל בדיוק עליך".

אמנם הייתי ילד קטן, אבל ידעתי כמה קשה עבדה אימא עד שקנתה לי את המעיל והפסקתי לבכות. הלכתי ברחוב ליד אימא והרגליים שלי הסתבכו במעיל. מאחור ניקה המעיל את הרחוב. השכנות שראו אותי צחקו צחוק גדול ואני נשבעתי שלא אלבש אותו עוד.

אבל בבוקר, כשהלכתי לבית הספר הגישה לי אימא בשמחה את המעיל. בלב שבור לבשתי את המעיל ויצאתי החוצה.

לפי בנימין טנא, *קורות כיתה אחת* , 1982

הסתבכו s'emmêler

שרוולים manches

Tournez la page S.V.P.

HEBREU

Lire soigneusement le texte ci-dessous :

אלימות כלפי ילדים

התעללות (maltraitance)בילדים: הורים בעלי שליטה(maîtrise) עצמית נמוכה(faible)

אמנם יש מקרים קיצוניים, בהם הורים חולים בנפשם מתעללים קשות בילדים, אך במרבית המקרים מדובר בהורים עם שליטה עצמית נמוכה – שפשוט לא יודעים כיצד להתמודד נכון עם חינוך ילדיהם.

לאחרונה אנחנו מקבלים עוד ועוד מידע על ילדים המוכים (battus) על ידי הוריהם. שוב ושוב אנו רואים תמונות קשות בהן מובלים הורים למעצר, ולאחרונה אף היה חשד (soupçon)כנגד שופט, אשר נהג במשך שנים להכות את ילדיו. אין הורה, ובעצם אדם, שלא יזדעזע (être choqué) מגלויי האלימות (violence) והאכזריות (cruauté) של אותם הורים כלפי מי שאמור להיות "היקר להם מכל" – פעוטות חסרי אונים (enfants impuissants).
מה קורה כאן? מדוע לפתע יש הרגשה של "גל" (vague)שתקף אותנו פתאום? האם מדובר במגיפה (épidémie) חדשה? התשובות, למרבה הצער, הן שתופעת ההתעללות בילדים אינה חדשה. מקורות שונים מדווחים על מספרים שונים. בשנת 2004, למשל, נפתחו 2,763 תיקים בגלל עבירות נגד ילדים בתוך המשפחה. למעשה ידוע שרק חלק קטן מהילדים מגיעים לטיפול בשל מקרי התעללות וניצול מיני (sexuel)בחוג המשפחה.
יש טוענים שהמקרים הידועים, שרק חלקם הקטן מגיע לתקשורת, מהווים רק את קצה הקרחון (la partie émergée de l'iceberg)ומספר המקרים הבלתי מדווחים גבוה בהרבה מאלו שמתגלים. מטבע הדברים, משפחות שבהן מתרחשת אלימות נגד ילדים נוטות להסתיר את המידע. גם "חובת הדיווח", אותו חוק המחייב בני משפחה, שכנים, אנשי חינוך רופאים ובעלי מקצועות בתחום הרווחה להודיע לרשויות החוק על מקרי התעללות בילדים, אינו נאכף (appliqué) במלואו. ייתכן שמה שקרה לאחרונה הוא שהבלטת הנושא בתקשורת עוררה את המודעות ויש מעט יותר דיווחים על מקרי ההתעללות.
קשה להיכנס להסבר מעמיק של התופעה, אבל חשוב לא להסתפק בהסבר של פתולוגיה ולא לפתור את הנושא בטענה שמי שמבצע דברים שכאלה בילדיו הוא חולה בנפשו. קרוב לוודאי שהסבר זה נכון במקרים הקיצוניים, אבל מרבית המקרים מבוצעים בידי הורים "נורמלים" שיתכן ויש להם קשיים, בעיות ובעיקר – הם בעלי שליטה עצמית נמוכה. מרבית ההורים אינם מתכוונים לפגוע בילדיהם אלא רק "לחנכם" ולתקן את התנהגותם.
אבל מכות אינן הדרך לחנך. חשוב להזכיר שיש פסיקה (décision)מפורשת של בית המשפט העליון האוסרת על הכאת (battre)ילדים.
למעשה, אם הורה מרגיש שעליו להכות את ילדיו כדי לחנכם, סימן שעליו להיעזר בגורם מקצועי. בסופו של דבר מרבית ההורים מסתדרים לא רע למרות ש"צער גידול ילדים" עשוי להכביד לפעמים. רוב ההורים מגיבים בצורה שקולה ועניינית, לפחות במרבית המקרים.
הגישה המקובלת כיום היא להציע טיפול מונע (préventif), כלומר, לא לחכות למצבים של בעיה קיצונית, אלא לנסות ולמנוע תקלות בגידול הילדים על ידי קבלת מידע מתאים. לטובת ההורים ה"נורמלים" אני מצרף פה כמה ראשי פרקים בתגובה להחלטת בית המשפט העליון. הדברים מובאים בעיקר כחומר למחשבה ולבירור בחוג המשפחה.

1. חשוב לתת לילד תחושת ערך ולקבל אותו כמו שהוא. איני אוהבו מפני שהוא טוב, אלא מפני שהוא ילדי הקט.
2. כשאני כהורה מראה, שאכפת לי ממך ילדי אני מגדיל הסיכוי שיהיה לך איכפת ממני. "איכפתיה" ואמפטיה מועילות כפליים.
3. דוגמה אישית עדיפה על כללי הליכות ונימוסים. יעיל יותר להיות חרוץ מאשר להטיף לילדך בשבח החריצות.
4. הֱיֵה חכם, ולא תצטרך להיות פיקח (על צדק בכלל לא מדברים).
5. מה באמת אני רוצה ממנו? מטרות גלויות ומטרות סמויות. חשוב להעביר לילדים מסרים ברורים.
6. תקיפות (fermeté)אינה תוקפנות (agression). הורים רבים מתבלבלים. תקיפות –מועילה, תוקפנות מזיקה.
7. הטון עושה את המוזיקה. תלוי איך אומרים את מה שאומרים.

8. "להחזיק קצר"; קצָר מרחק – ילדים הם לא טלוויזיה, אי אפשר לעבוד עליהם עם שלט-רחוק (télécommande). אם ברצונכם לבקש מהם דבר מוטב שתתקרבו אליהם.
9. רצוי וכדאי לשמח את הילד, אבל לא בכל מחיר. חשוב לעשות זאת במידה.
10. ניהול משא ומתן – מוטב לקיים דיון שבו גם מקשיבים לצד השני במקום לנהל ויכוח, שבו כל צד מנסה להוכיח את צדקתו.
11. איומים (menaces)מיותרים בדרך כלל. עייפות ומתח הם יועצים גרועים. דחה החלטות חשובות וניסיונות שכנוע לעתות ערנות ורוגע.
תפעול הולם של יחסי הורים-ילדים ויחסי הגומלין (relations mutuelles)בין ההורים עצמם יצמצם את הצורך בגילויי תוקפנות במשפחה. שוב חשוב לזכור – חוסר שליטה עצמית מצד ההורים מעיד שהם זקוקים לחינוך מחדש.

פרופ' עמירם רביב

דקאן ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים
Ynet 07.03.13

Répondre en **HEBREU** aux questions ci-dessous :

(200 mots environ pour chaque question)

1.כיצד מסביר כותב המאמר את התופעה של התעללות הורים בילדים ומהו הטיפול המונע שהוא מציע?

2.כיצד, לפי דעתך, יכולה החברה לעזור לילדים שהוריהם מתעללים בהם?

Tournez la page S.V.P.

JAPONAIS

TRADUCTION DE FRANÇAIS EN JAPONAIS

Quand je suis sortie de la maison, c'était presque le soir.

Un pâle crépuscule[1] descendait sur la ville. Le vent s'était levé, il faisait un peu frais. Les plis de mon manteau léger frissonnaient tandis que j'attendais le bus.

Je regardais les grands immeubles alignés de l'autre côté de la rue, avec leurs rangées de fenêtres qui se détachaient sur fond bleu. On aurait dit que tous les gens qui s'affairaient[2] à l'intérieur, et les ascenseurs dans leur course verticale, étaient sur le point, dans un halo de silence, de se fondre à l'obscurité vague.

Mes derniers bagages étaient posés à mes pieds. J'avais l'impression que cette fois, j'allais vraiment me retrouver toute seule, sans rien, et j'ai été prise d'une curieuse envie de pleurer et de rire, qui m'a presque fait palpiter le cœur.

Banana YOSHIMOTO, *Kitchen*

---

[1] crépuscule : 黄昏(たそがれ)

[2] s'affairer : 動く(うごく)

JAPONAIS

TRADUCTION DE JAPONAIS EN FRANÇAIS

以前から学生が授業中に質問することは少ないと感じていましたが、すべての授業がオンラインに移行したこの春からはその傾向が顕著[1]になっているといいます。
学生が授業に興味[2]がないかというとそうではないようです。

なぜかというと全員が見ているオンライン上では質問・発言はないものの、学生からの質問がメールなどを使って個別に次々と来るからです。

教員と思われる人からは「実名だと下手な質問ができないと言われた」「オンラインでチャットをオープンにしているが、みんなが見ている場所での質問はほとんどない」といったコメントが寄せられました。

学生側からも「質問そのものではなく、みんなが見ている場所で1対1のコミュニケーションをするハードルが高い」「生徒側の気持ちが分かる。自分が質問することで他の人の質問する機会や時間を奪うのは気が引ける」などの反応がありました。

NHK NEWS WEB, 2020年11月

---

[1] 顕著(けんちょ)な：remarquable

[2] 興味(きょうみ)：intérêt

Tournez la page S.V.P.

JAPONAIS

EXPRESSION ÉCRITE

Lire soigneusement le texte ci-dessous :

頭がいいというのは、どういう状態のことなのか？こう質問された時に、皆さんはどのような回答をするでしょうか。

「頭がいい状態」には、「記憶力がいい」とか「思考力がある」とか「頭の回転が速い」とか、いろんなものがあると思います。おそらく 100 人いれば 100 通りの答えがあるでしょう。

そのどれもが正しいわけですが、しかし基本的には「頭のいい人みんなに共通する要素」があるわけではありません。

記憶力はないけど当意即妙な返し[1]をする頭の回転の速さを持っている人、テストでいい点は取れて本を読むのは得意だけどその知識を活用する思考力はない人…。

「東大[2]に合格するほどの学力を持った人たちはこれが優れている」と 1 つに決められるものはほとんどありません。「頭がいいというのはどういうことか」という質問の回答は、なかなか 1 つには決められないのです。

しかし、1 つだけ例外があると僕は考えています。その答えは非常にシンプルで、「目的意識の差[3]」です。はじめの問いに対する回答、「頭がいい」状態というのは、僕は「目的意識がしっかりしている状態」のことだと思います。記憶力とか思考力とか判断力とか、そういう能力以前の問題で、「自分は何をするべきなのか」をはっきりさせることができる人間というのは、結果を出し、目的を達成でき、当意即妙な返し[1]のできる「頭のいい」人なのです。東大生は、これが優れているのです。

目的の違いというのは、結果に対して大きな「差[3]」を生みます。

これは、勉強に限った話ではありません。会議をするときでも、「今日の会議のゴールは何か」「何を話し合うために集まっていて、何が達成されればクリアなのか」ということをしっかり考えたほうが、「なんかよくわかんないけど、今日はこんな話について語ろうぜ！」とふわっとした会議をするよりも何倍も効率的な[4]のです。

東大生の頭の良さはどういうところにあるのか, 西岡壱誠

PRESIDENT Online, 2020 年 11 月

---

[1] 当意即妙(とういそくみょう)な返し : répartie

[2] 東大(とうだい) : 東京大学 l'Université de Tokyo

[3] 差(さ) : différence

[4] 効率的(こうりつてき)な : efficace

Répondez en japonais aux questions suivantes :

(200 mots environ pour chaque réponse)

１．「頭がいい」ということについて人々は一般的にどういう状態を考えるのか、筆者はその中でどんな例をあげていますか。（200 字）

２．東京大学の学生に共通している部分で、筆者が優れていると考えている点は何ですか。（200 字）

Tournez la page S.V.P.

POLONAIS LV2

TRADUCTION DE FRANÇAIS EN POLONAIS

Le mot de « peste » venait d'être prononcé pour la première fois (…)

Les fléaux[1], sont une chose commune, mais on croit difficilement aux fléaux lorsqu'ils vous tombent sur la tête. Il y a eu dans le monde autant de pestes que de guerres. Et pourtant pestes et guerres trouvent les gens toujours aussi dépourvus[2]. Le docteur Rieux était dépourvu, comme l'étaient nos concitoyens[3](…)

Quand une guerre éclate, les gens disent : « Ça ne durera pas, c'est trop bête. » Et sans doute une guerre est trop bête, mais cela ne l'empêche pas de durer. Le fléau n'est pas à la mesure de l'homme, on se dit donc que le fléau est irréel, c'est un mauvais rêve qui va passer. Mais il ne passe pas toujours et, de mauvais rêve en mauvais rêve, ce sont les hommes qui passent. Nos concitoyens (…) pensaient que tout était encore possible pour eux, ce qui supposait que les fléaux étaient impossibles.

Ils continuaient de faire des affaires, ils préparaient des voyages et ils avaient des opinions. Ils se croyaient libres, or personne ne sera jamais libre tant qu'il y aura des fléaux.

Albert Camus, *La Peste*, 1947

[1] Fléau (sub.) : plaga
[2] Dépourvus (adj) : bezradni
[3] Concitoyens (sub): wspólobywatele

POLONAIS LV2

TRADUCTION DE POLONAIS EN FRANÇAIS

Właściwie nie powinienem był się na to zgodzić, ale siedziałem teraz w samochodzie i jechałem tą ulicą , którą doprawdy znałem aż nadto dobrze. Te same drzewa, te same kamienice, ci sami ludzie. Zarabiają pienią dze, wydają pienią dze, myślą o pienią dzach.
Choć to przecież Polska i nie o pienią dzach bę dzie mowa.
— Musimy porozmawiać – powiedziała.
— Dasz się zaprosić na kolację ? – zapytałem, a ona się zgodziła.
— Moż emy razem coś zjeść, tylko szybko.
Wybrałem restaurację .
Wię c jechaliśmy tą ulicą , którą doprawdy aż nadto znalem. Samochód mruczał pod stopą . Czerwone na skrzyż owaniu. Pochyliła się do przodu, ż eby włą czyć radio. W świetle latarni widziałem jej profil. Poprawiła włosy, odsłoniła lewe ucho. Nie mogłem oderwać od niego wzroku. Róż owy płatek śniegu na tle czarnej nocy. Kierowca z tyłu zatrą bił. Ruszyłem trochę za ostro, spojrzała na mnie. Czy z dezaprobatą ?
Poprawiłem wsteczne lusterko (…)
Co bę dziemy jeść? – zapytałaś, wię c spojrzałem w kartę dań.
— Polecam dania z kaczki – podpowiedział kelner. Uśmiechną łem się .
— Jesz mię so? – jej ton kazał mi zaprzeczyć.
— Nie – wyją kałem zakłopotany. – Mam za to papierosy. Zapalisz?
— Nie palę . Już nie palę – wbiła wzrok w menu. Kelner stał nad nami cierpliwie.
— Państwo zamawiają wino?
— Ja prowadzę , ale ty czego się napijesz?
— Proszę wegańską sałatę z tofu. I białe wytrawne.
Jedliśmy w milczeniu.

Barbara Sadurska *Mapa,* 2019

Tournez la page S.V.P.

POLONAIS LV2

EXPRESSION ÉCRITE

Lire soigneusement le texte ci-dessous :

Jedzenie dla planety i środowiska. Weganizm jeszcze nigdy nie był tak prosty.

Styczeń jest miesiącem wprowadzania w życie postanowień noworocznych. Wiele osób w tym czasie chce zerwać ze swoimi starymi nawykami: zaczynają ćwiczyć, zdrowiej się odżywiać, postanawiają rzucić uciążliwe nałogi. Na całym świecie, również w Polsce, styczeń jest miesiącem przechodzenia na weganizm. Najogólniej mówiąc celem Veganuary jest zachęcenie jak największej ilości osób do spróbowania diety wegańskiej, do zrezygnowania z produktów odzwierzęcych na rzecz ich roślinnych zamienników. Do Veganuary przyłączają się celebryci, w Polsce twarzą akcji promującej dietę roślinną jest popularny krytyk kulinarny i podróżnik znany z umiłowania kuchni mięsnej - Robert Makłowicz. Jak zapewnia, „każdy moment jest dobry, by ograniczyć jedzenie mięsa i zastanowić się nad zmianą przyzwyczajeń", a kuchnia roślinna jest nie tylko smaczna, lecz także zbawienna dla planety.

- Próbując ograniczyć spożycie mięsa, pomagamy środowisku - dieta roślinna wiąże się ze znacznie mniejszym śladem węglowym niż dieta oparta na mięsie mówi Centkowska z RoślinnieJemy.

Jej zdanie podziela Joanna Krupicka, właścicielka lokali gastronomicznych i sklepów z ekologicznymi produktami pod szyldem Avocado. Od 20 lat nie je mięsa, od kilkunastu lat jest weganką. Jak sama podkreśla, decyzję tę podjęła z powodów etycznych, a weganizm jest dla niej stylem życia.

- Zmiany na planecie są coraz bardziej widoczne. Lodowce topnieją, poziom wód w oceanach się podnosi, zanieczyszczenie powietrza w Polsce jest jednym z najwyższych. A przemysłowy chów i produkcja mięsa wiążę się z eksploatowaniem surowców naturalnych. Do wyprodukowania 2 kg wołowiny potrzeba 9,5 litrów wody - mówi Krupicka. - Oczywiście potrzebne są zmiany systemowe, ale każdy z nas w swoim domu może przeprowadzić małą rewolucję, zaczynając od swojego talerza.

Zdrowa i zbilansowana dieta.

73% ankietowanych w badaniu pyszne.pl jako powód wyboru diety roślinnej podaje jednak nie względy etyczne, ale zdrowotne.

Jak mówi dietetyczka Jagna Skóra, taką decyzję najlepiej skonsultować z lekarzem bądź dietetykiem, a następnie nowe zwyczaje żywieniowe wprowadzać stopniowo: ograniczając najpierw produkty mięsne w wybrane dni, później przechodząc na wegetarianizm, następnie stopniowo ograniczać produkty odzwierzęce.

- Z badań naukowych wynika jednak, że rezygnacja z mięsa i produktów odzwierzęcych zmniejsza ryzyko rozwoju i śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych, o ile pamiętamy o suplementacji wit. B12. Weganie i wegetarianie mają niższą masę ciała i też niższe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Te problemy zdrowotne są niestety częstym problemem społeczeństw zachodnich i mówi się o nich jak o epidemii, więc są to znaczące korzyści. Warto też wspomnieć, że dieta wegańska i wegetariańska przy uwzględnieniu spożycia niskoprzetworzonych warzyw i owoców może chronić przed wieloma nowotworami, w tym płuc, jamy ustnej, jelita grubego, żołądka, a także prostaty. Te korzyści możemy już odczuć nie tylko przechodząc na ścisły weganizm, lecz także po prostu ograniczając produkty odzwierzęce w diecie. Warto więc pomyśleć nad wprowadzeniem takich zmian w swojej diecie, nawet jeśli nie chcemy całkowicie zrezygnować z produktów zwierzęcych - mówi dietetyczka.

Weganizm? To takie proste

A weganizm jeszcze nigdy nie był tak prosty jak jest teraz. Według badań przeprowadzonych w Polsce, 51% ankietowanych jest zdania, że bycie weganinem bądź weganką teraz jest prostsze niż było to pięć lat temu. A 73% ankietowanych jako powód wyboru diety roślinnej podaje jednak nie względy etyczne, ale zdrowotne.

Świat się zmienił na moich oczach - mówi Krupicka. - Gdy 13 lat temu zaczynaliśmy w Gdańsku, byliśmy pierwszym wegańskim cateringiem w Polsce. Siedem lat temu otworzyliśmy pierwsze

wegańskie bistro w Trójmieście - Avocado Bistro. Ulica Wajdeloty była w trakcie rewitalizacji, wszyscy pukali się w głowę, mówili, że to się nie może udać, że wegańskie bistro się nie przyjmie. Teraz mamy obok siebie dwa lokale i sklep z ekologicznymi produktami, jeden sklep w Gdyni i niedługo otworzymy kolejną restaurację w Gdańsku.

Małgorzata Muraszko, *Gazeta Wyborcza*, 25 stycznia 2021

Répondez en polonais aux questions suivantes (200 mots environ pour chaque réponse)

1/ W oparciu o tekst, proszę opisać światowe zjawisko odwrotu od mięsnej kuchni i jego polską odmianę.

2/ Wychodząc z sytuacji zaistniałej w Polsce i na świecie, zastanów się nad ideologicznym (ekologia, zdrowie) podłożem tej domowej rewolucji, zaczynającej się od własnego talerza i nad zmianami w obyczajach jakie za sobą pociąga.

IMPRIMERIE NATIONALE – 21 1246 – D'après documents fournis