



► RECHERCHER, EXTRAIRE ET ORGANIER L'INFORMATION UTILE

☛ Voir fiche Tuto E

► LA MÉTHODE

◆ Préparer un brouillon

- ☛ **Lire plusieurs fois** le problème et les documents.
- ☛ **Noter l'idée essentielle** apportée par chaque document en lien avec le problème. **Une idée peut être apportée par un seul document ou par la mise en relation de plusieurs.**
- ☛ **Établir un ordre logique** d'exploitation des documents pour trouver une démarche de résolution.

◆ Rédiger la réponse

- ☛ **Organiser la réponse** en plusieurs paragraphes : un pour chaque idée essentielle.
- ☛ **Faire attention à ce que chaque paragraphe présente les informations puis l'idée essentielle des documents.**
- ☛ **Terminer par un court bilan**, qui répond directement au problème.



► UN EXEMPLE...

Énoncé	Brouillon																					
<p>Alexis a 15 ans, il est peu sportif et mange beaucoup. Sa mère lui conseille de faire attention à ce qu'il mange afin de préserver sa santé.</p> <p>Problème : Comment l'alimentation d'Alexis met-elle sa santé en danger ?</p> <p>Doc 1 : L'alimentation d'une journée classique d'Alexis</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 30%;">Petit déjeuner : 748 kcal</td> <td style="width: 40%;">Déjeuner : 1 sandwich de 210 g (509 kcal) 500 mL de soda (205 kcal) 135 g de frites (443,5 kcal) 1 glace chocolat de 150 g (330 kcal)</td> <td style="width: 30%;">Goûter : 305 kcal Dîner : 911 kcal</td> </tr> </table> <p>Doc 2 : Les apports énergétiques quotidiens recommandés</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Âge</th> <th style="width: 35%;">Hommes</th> <th style="width: 35%;">Femmes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 ans</td> <td>2 000 kcal/j</td> <td>1 800 kcal/j</td> </tr> <tr> <td>15-20 ans</td> <td>3 000 kcal/j</td> <td>2 800 kcal/j</td> </tr> <tr> <td>20-45 ans</td> <td>2 500 kcal/j</td> <td>2 300 kcal/j</td> </tr> <tr> <td>45-65 ans</td> <td>2 200 kcal/j</td> <td>2 000 kcal/j</td> </tr> <tr> <td>> 65 ans</td> <td>2 000 kcal/j</td> <td>1 800 kcal/j</td> </tr> </tbody> </table> <p>Doc 3 : Des troubles liés à l'alimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une alimentation qualitativement pauvre en certains éléments peut être à l'origine de carences alimentaires. • Une alimentation en excès, avec des apports énergétiques supérieurs aux besoins, peut être à l'origine de l'obésité, dangereuse pour la santé. 	Petit déjeuner : 748 kcal	Déjeuner : 1 sandwich de 210 g (509 kcal) 500 mL de soda (205 kcal) 135 g de frites (443,5 kcal) 1 glace chocolat de 150 g (330 kcal)	Goûter : 305 kcal Dîner : 911 kcal	Âge	Hommes	Femmes	10 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j	15-20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j	20-45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j	45-65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j	> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j	<p>Le document 1 montre l'apport énergétique des repas d'Alexis au cours d'une journée. Au total : 3 451,5 kcal/jour.</p> <p>Le document 2 montre qu'Alexis a besoin de 3 000 kcal par jour.</p> <p>Idée essentielle des documents 1 et 2 : l'alimentation d'Alexis lui fournit plus d'énergie qu'il ne lui en faut.</p> <p>Le document 3, enfin, montre qu'une alimentation en excès peut provoquer l'obésité, qui est dangereuse.</p> <p>Idée essentielle : Alexis peut devenir obèse.</p> <p>Critères de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> • La réponse est organisée en plusieurs paragraphes. • Chaque paragraphe comprend des informations issues d'un ou plusieurs documents. • Chaque document comprend une idée essentielle en lien avec le problème. • Les documents sont exploités dans un ordre logique. • La réponse se termine par un court bilan qui récapitule la réponse au problème.
Petit déjeuner : 748 kcal	Déjeuner : 1 sandwich de 210 g (509 kcal) 500 mL de soda (205 kcal) 135 g de frites (443,5 kcal) 1 glace chocolat de 150 g (330 kcal)	Goûter : 305 kcal Dîner : 911 kcal																				
Âge	Hommes	Femmes																				
10 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j																				
15-20 ans	3 000 kcal/j	2 800 kcal/j																				
20-45 ans	2 500 kcal/j	2 300 kcal/j																				
45-65 ans	2 200 kcal/j	2 000 kcal/j																				
> 65 ans	2 000 kcal/j	1 800 kcal/j																				

