

**Écrire le résumé d'un article qui concerne vos études  
(Classroom jusqu'au 28 novembre 2022)**

**Choisissez un article qui concerne vos études** (votre discipline ou la pédagogie) dans un magazine ou dans un journal de votre choix. **L'article** devrait avoir au moins **480 mots**.

**Le résumé = ¼ du « texte »** ; utilisez les connecteurs logiques = **mots de liaison (au moins 3)**

**Rédaction :**

Introduction (deux phrases min.)

Idée 1 - la plus importante !

Idée 2

Idée x

Conclusion (deux phrases min.)

**Les questions à se poser :**

1. Il s'agit de quel type de texte, destiné à qui ? Gardez le style.
2. Quelles sont les idées principales ?
3. Quelles sont les idées secondaires ?
4. Quels connecteurs logiques sont utilisés pour enchaîner les idées ?

**A ne pas oublier :**

1. La page-titre et la bibliographie/sitographie est présente
2. Vous respectez l'esprit du document source
3. L'ensemble est soigné, clair et concis

**Le tableau des connecteurs logiques à utiliser (aussi dans IO) :**

<https://www.espacefrancais.com/les-connecteurs-logiques/>

**Vidéo : les conseils pour faire un résumé en français :**

<https://www.youtube.com/watch?v=218PkXa6Cz4>

## Trop fort le café !

La caféine réduit les risques de récurrence du cancer du côlon.

Et ce n'est pas la seule vertu du p'tit noir.

Hélène Terzian | 06 Sept. 2015, 11h45 | MAJ : 06 Sept. 2015, 11h45



Boire trois à cinq tasses de café par jour permettrait de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète, de certains cancers...(LP/Delphine Goldsztejn.)

**Couleur café...** Que j'aime ta couleur, café. Qu'on l'apprécie pour son goût, son odeur, ou ses caractéristiques excitantes, le café fait partie intégrante de notre culture alimentaire. Meilleur allié des étudiants au moment des révisions ou encore arme de vigilance au bureau comme au volant, le p'tit noir est la plupart du temps recherché pour son effet stimulant sur le cerveau.

Mais il se pourrait bien que le kawa, souvent consommé après le déjeuner car il favorise la digestion, se révèle être un allié non négligeable contre de plus graves maladies. Il y a quelques semaines seulement, une étude américaine publiée dans la revue « Journal of Clinical Oncology » indiquait que la caféine permettrait de réduire la récurrence du cancer du côlon et accroîtrait sa guérison. Menée sur près de 1 000 patients atteints de cette maladie à un stade avancé, cette étude montre que boire au moins quatre tasses de café par jour réduit de 42 % le risque de réapparition du cancer. Et ce n'est pas tout... En février, un comité d'experts américains soulignait là aussi les effets protecteurs du p'tit noir sur la santé. « Nous avons examiné toutes les études et rien n'indique des effets nocifs du café sur la santé avec une consommation modérée de trois à cinq tasses par jour », expliquait alors un professeur de nutrition, membre de ce comité, qui a « constaté une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète et de certains cancers », de la prostate et du sein. Une nouvelle plus que réjouissante, donc, pour les grands buveurs de café ! D'autant que l'expresso n'a pas fini de surprendre. Grâce à ses vertus antioxydantes, le café vert, fréquemment utilisé dans les compléments alimentaires, favoriserait la perte de poids. Mais attention toutefois aux effets pervers.

Consommé avec excès, le café peut altérer le sommeil, augmenter la fréquence cardiaque ou encore la tension artérielle. Il est également conseillé d'en boire de manière limitée chez les femmes enceintes, l'Organisation mondiale de la santé leur recommandant de ne pas dépasser plus de deux grandes tasses de café par jour.

# Trop fort le café !

La caféine réduit les risques de récurrence du cancer du côlon.  
Et ce n'est pas la seule vertu du p'tit noir.

Hélène Terzian | 06 Sept. 2015, 11h45 | MAJ : 06 Sept. 2015, 11h45



Boire trois à cinq tasses de café par jour permettrait de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète, de certains cancers...(LP/Delphine Goldsztejn.)

1. ~~Couleur café... Que j'aime ta couleur, café.~~ Qu'on l'apprécie pour son goût, son odeur, ou ses caractéristiques excitantes, le café fait partie intégrante de notre culture alimentaire. ~~Meilleur allié des étudiants au moment des révisions ou encore arme de vigilance au bureau comme au volant,~~ le p'tit noir est la plupart du temps recherché pour son effet stimulant sur le cerveau.

*Aimé de tous, le café est notre compagnon du quotidien. 10 mots*

2. **Mais** il se pourrait bien que le kawa, ~~souvent consommé après le déjeuner car il favorise la digestion,~~ se révèle être un allié non négligeable contre de plus graves maladies. Il y a quelques semaines seulement, une étude américaine publiée dans la revue « Journal of Clinical Oncology » indiquait que la caféine permettrait de réduire la récurrence du cancer du côlon et accroîtrait sa guérison. Menée sur près de 1 000 patients atteints de cette maladie à un stade avancé, cette étude montre que boire au moins quatre tasses de café par jour réduit de 42 % le risque de réapparition du cancer.

*Récemment, une étude américaine du « Journal of Clinical Oncology » a montré que le café réduit le risque de récurrence du cancer du côlon de presque la moitié. 29 mots*

3. **Et ce n'est pas tout...** En février, un comité d'experts américains soulignait là aussi les effets protecteurs du p'tit noir sur la santé. « Nous avons examiné toutes les études et rien n'indique des effets nocifs du café sur la santé avec une consommation modérée de trois à cinq tasses par jour », expliquait alors un professeur de nutrition, membre de ce comité, qui a « constaté une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète et de certains cancers », ~~de la prostate et du sein.~~

*De plus, d'autres études ont également démontré qu'une consommation modérée de café fait décroître les risques de maladies telles que les « maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète et de certains cancers ». 32 mots*

4. Une nouvelle plus que réjouissante, **donc**, pour les grands buveurs de café ! ~~D'autant que l'expresso n'a pas fini de surprendre.~~ Grâce à ses vertus antioxydantes, le café vert, fréquemment utilisé dans les compléments alimentaires, favoriserait la perte de poids.

5. **Mais attention** toutefois aux effets pervers. Consommé avec excès, le café peut altérer le sommeil, augmenter la fréquence cardiaque ou encore la tension artérielle. Il est également conseillé d'en boire de manière limitée chez les femmes enceintes, l'Organisation mondiale de la santé leur recommandant de ne pas dépasser plus de deux grandes tasses de café par jour.

4+5

*La consommation de café a ainsi ses effets bénéfiques mais aussi des effets néfastes sur notre corps. C'est pourquoi l'OMS conseille d'en limiter sa consommation à environ deux tasses par jour. 31 mots*

## **Trop fort le café !**

Aimé de tous, le café est notre compagnon du quotidien.

Récemment, une étude américaine du « Journal of Clinical Oncology » a montré que le café réduit le risque de récurrence du cancer du côlon de presque la moitié. De plus, d'autres études ont également démontré qu'une consommation modérée fait décroître les risques de maladies telles que les « maladies cardiovasculaires, Parkinson, le diabète et certains cancers ».

La consommation de café a ainsi ses effets bénéfiques mais aussi des effets néfastes sur notre corps. C'est pourquoi l'OMS conseille de se limiter à environ deux tasses par jour.

**Texte : 351 mots (1/4 = 90)**

**Résumé : 102 mots**

<https://christinevidon.wordpress.com/2015/09/18/le-resume-b1/>