

Exercice n° 1: centrage de chaque mention du menu.

Exercice n° 2: centrage de chaque mention du menu.

MENU D'AUTOMNE

POUR TOI MON AMOUR

Poissons et crustacés

□□□✂✂✂

La terrine de saumon à l'oseille,
Sauce Vincent

□□□✂✂✂

Le plateau de fruits de mer
et ses crustacés

□□□✂✂✂

La mousseline de truite
au coulis d'écrevisses

□□□✂✂✂

Le homard aux aromates
Le homard à la façon du chef
Le homard à la nage au beurre nantais

□□□✂✂✂

Le plateau de fromages

□□□✂✂✂

Le grand dessert

□□□✂✂✂

Les mignardises

→→→

Je suis allé au marché aux oiseaux
Et j'ai acheté des oiseaux
Pour toi
Mon amour
Je suis allé au marché aux fleurs
Et j'ai acheté des fleurs
Pour toi
Mon amour
Je suis allé au marché à la ferraille
Et j'ai acheté des chaînes
De lourdes chaînes
Pour toi
Mon amour
Et puis je suis allé au marché aux esclaves
Et je t'ai cherchée
Mais je ne t'ai pas trouvée
Mon amour

Jacques PREVERT

Exercice n° 3: vitesse; dactylographiez trois fois la phrase ci-dessous.

Il y a deux sortes de désespérés, ceux qui vivent et ceux
qui se tuent. Quels sont les forts et les faibles?

[57]
[108]

FEUILLE D'OBSERVATION ET D'EXERCICES

A. Le style français (texte non justifié) ($M_g = 3,3$ cm et $M_d = 1,5$ cm)

Savoir bien vous éclairer

Personne n'est insensible à la joie que procure le soleil et à l'harmonie des contrastes et des couleurs qu'il répand sur notre environnement.

La lumière électrique est le soleil de nos habitations. Judicieusement utilisée, elle crée une ambiance chaleureuse et permet à chacun de trouver le bien-être et le confort dont il a besoin pour son travail et sa détente.

Un bon éclairage n'est pas un luxe. Il est facile à réaliser lorsque l'on a pris conscience de son utilité et assimilé les principes généraux qui régissent l'emploi.

Techniques

B. Le style français (texte justifié) ($M_g = 3,3$ cm et $M_d = 2$ cm)

Savoir bien vous éclairer

Personne n'est insensible à la joie que procure le soleil et à l'harmonie des contrastes et des couleurs qu'il répand sur notre environnement.

La lumière électrique est le soleil de nos habitations. Judicieusement utilisée, elle crée une ambiance chaleureuse et permet à chacun de trouver le bien-être et le confort dont il a besoin pour son travail et sa détente.

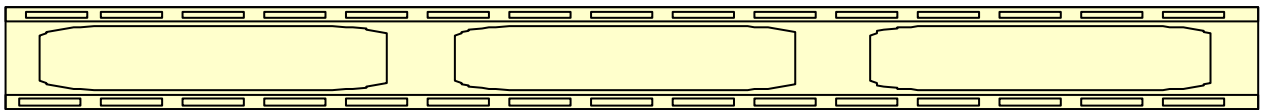
Un bon éclairage n'est pas un luxe. Il est facile à réaliser lorsque l'on a pris conscience de son utilité et assimilé les principes généraux qui régissent l'emploi.

Techniques

Une année pour la famille

La famille serait-elle atteinte de sinistrose? C'est l'impression qui a dominé, ce 18 janvier, lors du lancement de l'année internationale de la famille par le Comité national de coordination. Robert Collignon, ministre wallon des Affaires sociales, a par exemple eu cette phrase qui vaut son pesant d'idées reçues: "Il n'est pas souvent question que d'enfants battus, viol, alcoolisme, drogue, aide aux mourants, personnes âgées délaissées, bébés-éprouvette et parents éprouvés."

Dès 1930, la Belgique s'était pourtant illustrée par un système d'allocations familiales qui a servi de référence. En 1988, elle se distinguait à nouveau au niveau européen par la déduction partielle des frais de garde d'enfants du revenu imposable. Insuffisant? Besoin d'un nouveau souffle? Aujourd'hui, l'année internationale devrait servir d'ébauche à une "politique familiale active et fructueuse". Un défi quand on sait que cette compétence est éclatée entre le gouvernement fédéral, la Communauté germanophone et les Régions. Et que, même pour cette manifestation internationale, "il n'a pas été possible de dégager un seul thème commun".



LES VERTUS DU PETIT DEJEUNER

Les personnes souffrant d'artériosclérose qui se privent de petit déjeuner ont davantage de risques d'avoir des problèmes cardiaques (attaque ou thrombose incluses) pendant la matinée que celle qui s'alimentent au réveil.

Dans une étude préliminaire portant sur 19 hommes et 10 femmes, le Dr Errata Cifkova, de l'université Mémorial à Terre-Neuve, au Canada, a trouvé que, chez les sujets qui sautaient le petit déjeuner après le jeûne de la nuit, les plaquettes sanguines avaient davantage tendance à s'agréger que lorsqu'ils prenaient une collation matinale.

Les médecins ont observé que les crises cardiaques sont davantage susceptibles de se produire entre 4 heures du matin et midi. Bien que le phénomène reste inexplicé, cette nouvelle étude donne à penser que l'absence de petit déjeuner pourrait accroître la tendance à l'agrégation des plaquettes, ce qui réduit le flux sanguin dans les artères vitales. Si cette hypothèse est confirmée, le fait de sauter le petit déjeuner pourrait s'avérer néfaste chez les personnes dont les artères sont déjà rétrécies par l'artériosclérose.

J. Raloff, Science New

FEUILLE D'OBSERVATION ET D'EXERCICES

C. Le style américain (texte non justifié) ($Mg = 2,5$ cm et $Md = 1,5$ cm)

Soignez votre vue

Dans l'état actuel des connaissances, on peut affirmer que les rayonnements émis par l'écran ne représentent pas un risque pour la vue des opérateurs. Le port de lunette de protection n'est pas justifié.

Par contre, l'activité visuelle concentrée sur la lecture des textes conventionnels ou la lecture sur écran peut être fatigante. Cette fatigue est normale et temporaire, mais elle peut être diminuée avec un peu de soin, de bonnes habitudes de travail et une attention particulière à votre environnement de travail.

Beaucoup de personnes ont des problèmes de vision (défauts visuels non corrigés); or, de par ses exigences, le travail sur écran est révélateur de petits défauts de la vision. Il faut donc accorder une attention particulière à votre vue.

D. Le style américain (texte justifié) ($Mg = 2,5$ cm et $Md = 2$ cm) ↗

Soignez votre vue

Dans l'état actuel des connaissances, on peut affirmer que les rayonnements émis par l'écran ne représentent pas un risque pour la vue des opérateurs. Le port de lunette de protection n'est pas justifié.

Par contre, l'activité visuelle concentrée sur la lecture des textes conventionnels ou la lecture sur écran peut être fatigante. Cette fatigue est normale et temporaire, mais elle peut être diminuée avec un peu de soin, de bonnes habitudes de travail et une attention particulière à votre environnement de travail.

Beaucoup de personnes ont des problèmes de vision (défauts visuels non corrigés); or, de par ses exigences, le travail sur écran est révélateur de petits défauts de la vision. Il faut donc accorder une attention particulière à votre vue.

↗ Les valeurs par défaut de l'ordinateur à savoir 2,5 cm pour la marge de gauche et de droite peuvent être adoptées.