



National
Qualifications
2016

X730/77/11

**French
Reading and Translation
Text**

MONDAY, 16 MAY

INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

Candidates should enter their surname, forename(s), date of birth, Scottish candidate number and the name and Level of the subject at the top of their first answer sheet.

Total marks — 50

SECTION 1 — READING — 30 marks

Attempt ALL questions.

Write your answers clearly, **in English**, on your answer sheet.

SECTION 2 — TRANSLATION — 20 marks

Attempt to translate the whole extract.

Write your translation clearly, **in English**, on your answer sheet.

You may use a French dictionary.

An OW in the margin indicates a new question.

SECTION 1 — READING — 30 marks

Attempt ALL questions

Read the whole article carefully and then answer, in English, ALL the questions. These are contained in a separate booklet.

This article is about the ageing population in France.

Rester jeune jusqu'à cent ans!

Les Français vivent de plus en plus vieux; ce n'est pas une découverte. Mais la science nous apprend aujourd'hui qu'ils peuvent aussi vivre mieux et plus longtemps en bonne santé. Pour Renée Maury et Roger Tricheux, c'est une réalité. En effet, ils viennent tout juste de se marier à l'âge de 93 ans. A leurs côtés, les témoins, qui ont «seulement» 80 et 88 ans, ont l'air très jeune. Après le mariage, les deux amoureux sont partis en voiture. Roger conduisait, bien sûr. Il était joyeux comme un gamin. Ils sont allés au restaurant pour fêter ça avec une coupe de champagne. Décidément, il semblerait qu'il n'y ait pas d'âge pour être heureux!

La France est-elle maintenant un pays de “vieux jeunes”? Les statistiques le démontrent: la proportion de centenaires y est la plus élevée d'Europe et leur nombre continue à augmenter — 200 en 1950, 15 000 en 2015. L'espérance de vie moyenne a, elle aussi, progressé de façon spectaculaire: elle était de 67 ans en 1950, et en 2015, elle atteint 80 ans. Et on peut vivre vieux et bien. En effet, la qualité de vie s'est considérablement améliorée ces trente dernières années. Et on reste souvent autonome et en bonne santé au troisième âge.

Pourtant, cette tendance démographique soulève de nouvelles questions, et de nouvelles angoisses: vivre longtemps, certes, mais dans quel état et à quel prix? Le Dr Frédéric Saldmann, spécialiste de la longévité est l'auteur d'un livre au succès retentissant: *Le Meilleur Médicament, c'est vous!* L'auteur y affirme que l'être humain de notre époque meurt vieux en restant jeune. Et il assure, chiffres à l'appui, que nous avons tous, entre nos mains, les clefs de notre longévité. Et les faits le confirment: consommer 30% de calories en moins, c'est 20% de vie en plus; pratiquer trente minutes de sport quotidien, c'est 40% de maladies cardiovasculaires en moins. Des conseils, sur le fond, très simples et efficaces.

Cependant la longévité présente aussi des aspects négatifs. Selon l'enquête annuelle de la Fondation de France sur les Solitudes, de plus en plus de personnes âgées sont totalement isolées. Francis Charhon, le directeur d'une organisation qui soutient ces personnes âgées solitaires, constate: «C'est une progression effrayante, et une bombe à retardement.»

Le dernier réseau de soutien des personnes âgées, ce sont les gens qui font partie de leur vie quotidienne. Et ce réseau-là a beaucoup diminué récemment. Par le passé, beaucoup de personnes âgées discutaient au moins une fois par semaine avec leur concierge, leur boulangère ou leur voisine. Aujourd'hui, une personne âgée voit souvent son concierge partir à la retraite, sa boulangère fermer boutique, ou sa gentille voisine déménager. La catastrophe, c'est que les instants de convivialité disparaissent, ainsi que les personnes qui veillaient sur leur bien-être.

Quelles solutions à ce problème? Selon Dominique Argoud, sociologue, on peut essayer de faire face au problème en ouvrant des centres d'activités pour les seniors qui peuvent se déplacer. Quant aux personnes âgées confinées chez elles, le seul moyen de les aider, c'est d'aller frapper à leur porte pour leur offrir un coup de main.

Mais il existe aussi une solution dans le monde virtuel. Les réseaux sociaux sur Internet permettent à beaucoup de seniors d'éviter la solitude. Paul Thielen, biologiste de 72 ans, attire des amis du monde entier sur Facebook. «J'ai entre 800 et 900 amis en ligne,» dit-il. Paul passe énormément de temps sur son ordinateur. «Je dors cinq heures par nuit. J'allume mon ordinateur à 6 heures, et je ne me déconnecte jamais avant minuit,» explique-t-il fièrement.

Le réseau social mondial est-il donc le secret pour rester jeune? C'est bien possible, répond le psychiatre Roland Jouvent. «Le vrai problème des personnes âgées, c'est la solitude. Utiliser les réseaux sociaux permet d'éviter l'isolement. Plus on vit seul, plus vite on vieillit.» Il y a deux avantages aux réseaux sociaux. D'une part, l'échange virtuel entre les individus est beaucoup plus stimulant qu'une activité solitaire comme la lecture ou les mots croisés. D'autre part, pour les personnes qui ont du mal à se déplacer, Facebook par exemple, est un moyen de rester en contact avec le monde extérieur. A la grande surprise de tous, nombreux sont les septuagénaires qui se sont emparés d'un réseau qui n'avait pas été imaginé pour eux. Selon les statistiques, 6% des seniors en France avaient un compte Facebook en 2015. C'est une proportion qui a doublé en un an. Et la tendance est en hausse.

Ces retraités internautes nous confirment que désormais, on ne parle plus de «mourir vieux» mais de «vieillir jeune». L'exemple de Renée Maury et Roger Tricheux le prouve. Pour profiter pleinement de la longévité et rester en bonne santé, il faut aimer la vie.

Adapted from an article by Vincent Olivier in *L'Express*

[END OF QUESTION PAPER]