



**MODULE 35**

**WORD : EXERCICE : VITAMINES**

## Le but de l'exercice

En partant d'un texte brut, apprendre à mettre en forme et en page un document.

### Texte brut :

Les vitamines

Vitamine A

La vitamine A est importante pour la qualité de la vision et l'immunité.

Où en trouver ?

Vitamine B1

La vitamine B1 joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux.

Où en trouver ?

Vitamine B2

La vitamine B2 est une vitamine essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant.

Où en trouver ?

Vitamine B3

La vitamine B3 nous aide à nous procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau.

Où en trouver ?

Vitamine B5

La vitamine B5 intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.

Où en trouver ?

Vitamine B6

La vitamine B6 intervient dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau, de l'hémoglobine. Elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de taurine, elle fixe le magnésium et joue un rôle dans la réponse au stress, soutient l'immunité et recycle l'homocystéine, une substance toxique lorsqu'elle s'accumule dans les artères et le cerveau.

Où la trouver ?

Vitamine B8

La vitamine B8 sert à la production d'énergie, à la synthèse des graisses et du glucose.

Où la trouver ?

Vitamine C

La vitamine C est un antioxydant qui nous protège des dégâts de l'oxygène, directement et indirectement en régénérant un autre antioxydant, la vitamine E. Elle renforce la peau, les tissus et les os en stimulant la synthèse de collagène. Elle soutient l'activité du cerveau en l'aidant à fabriquer plusieurs messagers chimiques dont la noradrénaline. Elle favorise l'absorption du fer mais aide à se débarrasser des métaux toxiques comme le plomb. Elle intervient dans la synthèse de la **catéchine**, qui aide à brûler les graisses pour fournir de l'énergie. Elle joue un rôle dans le métabolisme du cholestérol et la synthèse des acides biliaires.

Où la trouver ?

Mise en page :

### Les vitamines

#### Vitamine A

La **vitamine A** est importante pour la qualité de la vision et l'immunité.  
Où en trouver ?



#### Vitamine B1

La **vitamine B1** joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux.  
Où en trouver ?



#### Vitamine B2

La **vitamine B2** est une vitamine essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant.  
Où en trouver ?



#### Vitamine B3

La **vitamine B3** nous aide à nous procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau.  
Où en trouver ?



#### Vitamine B5

La **vitamine B5** intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.  
Où en trouver ?



#### Vitamine B6

La **vitamine B6** intervient dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau, de l'hémoglobine. Elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de taurine, elle fixe le magnésium et joue un rôle dans la réponse au stress, soutient l'immunité et recycle l'homocystéine, une substance toxique lorsqu'elle s'accumule dans les artères et le cerveau.  
Où la trouver ?



#### Vitamine B8

La **vitamine B8** sert à la production d'énergie, à la synthèse des graisses et du glucose.  
Où la trouver ?



#### Vitamine C

La **vitamine C** est un antioxydant qui nous protège des dégâts de l'oxygène, directement et indirectement en régénérant un autre antioxydant, la vitamine E. Elle renforce la peau, les tissus et les os en stimulant la synthèse de collagène. Elle soutient l'activité du cerveau en l'aidant à fabriquer plusieurs messagers chimiques dont la noradrénaline. Elle favorise l'absorption du fer mais aide à se débarrasser des métaux toxiques comme le plomb. Elle intervient dans la synthèse de la carnitine, qui aide à brûler les graisses pour fournir de l'énergie. Elle joue un rôle dans le métabolisme du cholestérol et la synthèse des acides biliaires.  
Où la trouver ?



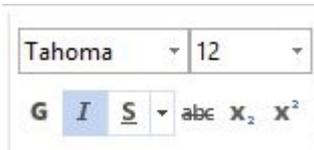
## Les différentes étapes de la mise en forme

### 1) Le texte :

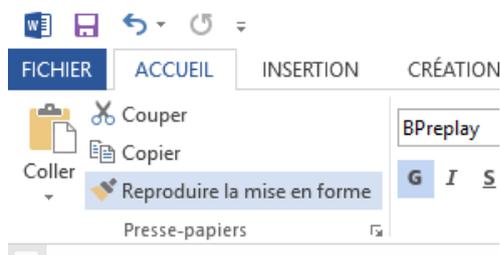
Avant de pouvoir appliquer des modifications à du texte, il est indispensable de le sélectionner au préalable. Pour rappel, on sélectionne une lettre, un mot, une phrase, un texte complet de la même façon : cliquez-glissez par-dessus. Placez-vous avant la première lettre et faites un cliquer-glisser jusqu'à la dernière lettre.

Sélectionnez tout le texte avec par exemple le raccourci clavier **Ctrl A**. Appliquez-lui la mise en forme : Arial, corps 12, alignement gauche.

Certaines parties du texte sont en italique. Il s'agit de la partie « Où en trouver ? ». Sélectionnez le premier, mettez-le en italique via l'onglet accueil :



Utilisez l'outil **Reproduire la mise en forme** pour copier ce paramètre. Pour cela, gardez bien le texte sélectionné et double-cliquez sur l'outil :



Une fois sélectionné, surlignez tous les autres « Où en trouver ? » afin d'appliquer l'italique.

Désactivez l'outil de reproduction de mise en forme en cliquant sur son icône.

Il vous reste à mettre en gras les vitamines citées dans le texte. Vous pouvez procéder de la même façon ou sélectionnant les vitamines séparément et appliquer l'italique.

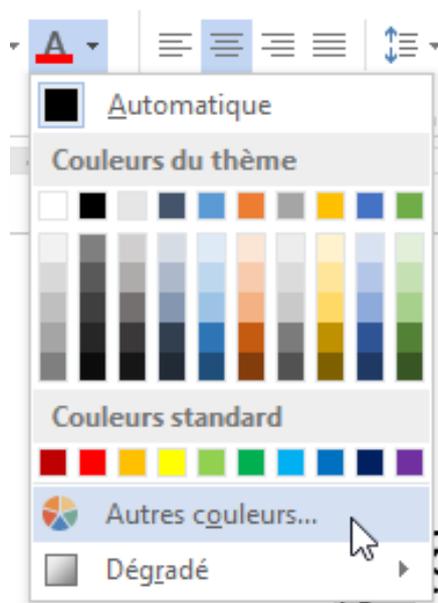
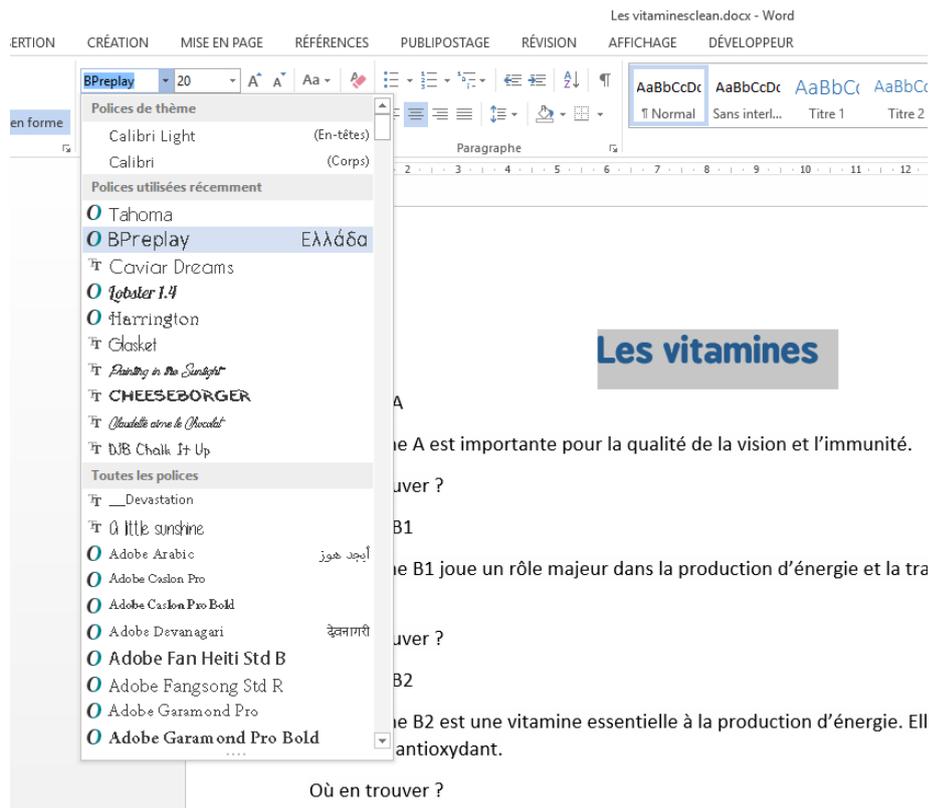
### 2) Les titres :

Les titres de cet exercice sont en **BPreplay**. Vous trouverez un lien vers le site de téléchargement de cette police.

## Module 35 : Word 2013. Exercice de mise en forme : vitamines

Sélectionnez le titre principal. Modifiez la police de caractère via le menu déroulant. Changez la taille et modifiez l'alignement. Par défaut il est aligné sur la marge de gauche, choisissez l'alignement centré. Tous ces outils se situent dans l'onglet accueil. (BPreplay, taille 20, gras, bleu, centré)

Modifiez la couleur du titre : Cliquez sur l'outil de couleur de police, sélectionnez **Autres couleurs**. Choisissez une des couleurs présentes dans l'onglet **Général** ou dans l'onglet **Personnalisées**.



### 3) Les sous titres :

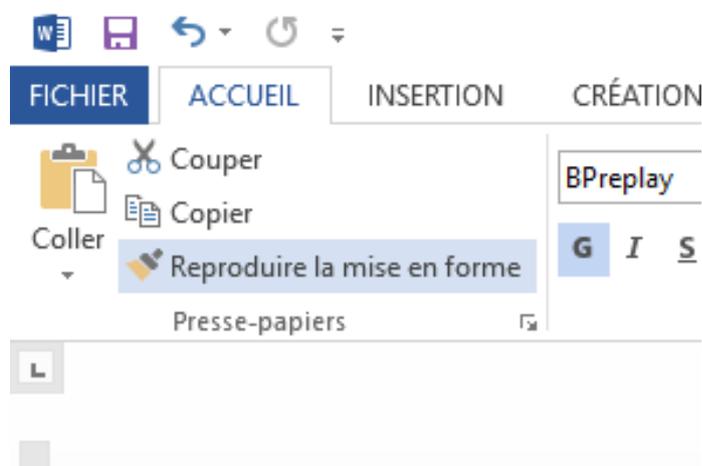
Sélectionnez la première vitamine, appliquez-lui la bonne mise en forme : BPreplay, taille 15, gras, noir, centré :

## Les vitamines

### Vitamine A

rtante pour la qualité de la vision et l'immunité.

Afin de travailler rapidement, nous allons à nouveau copier cette mise en forme et l'appliquer à tous les sous titres du document. Pour cela, assurez-vous que « Vitamine A » est bien sélectionné. Ensuite, faites un double clic sur l'outil **Reproduire la mise en forme**. Votre curseur se transforme alors en pinceau. Il vous reste à surligner avec cet outil les différentes vitamines pour appliquer la même mise en forme :



**Les vitamines**

**Vitamine A**

La vitamine A est importante pour la qualité de la vision et l'immunité.

Où en trouver ?

**Vitamine B1**

La vitamine B1 joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux.

Où en trouver ?

**Vitamine B2**

La vitamine B2 est une vitamine essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant.

Où en trouver ?

**Vitamine B3**

La vitamine B3 nous aide à nous procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau.

Où en trouver ?

**Vitamine B5**

La vitamine B5 intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.

Où en trouver ?

N'oubliez pas de désactiver l'outil quand vous avez terminé.

#### 4) les images :

Placez votre curseur à l'endroit où vous allez insérer la première image :

## Les vitamines

### Vitamine A

La vitamine A est importante pour la qualité de la vision et l'immunité.

Où en trouver ?



### Vitamine B1

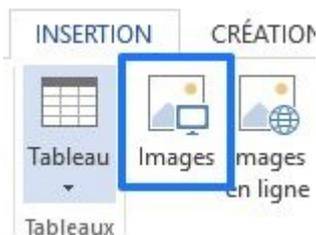
La vitamine B1 joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux.

Où en trouver ?

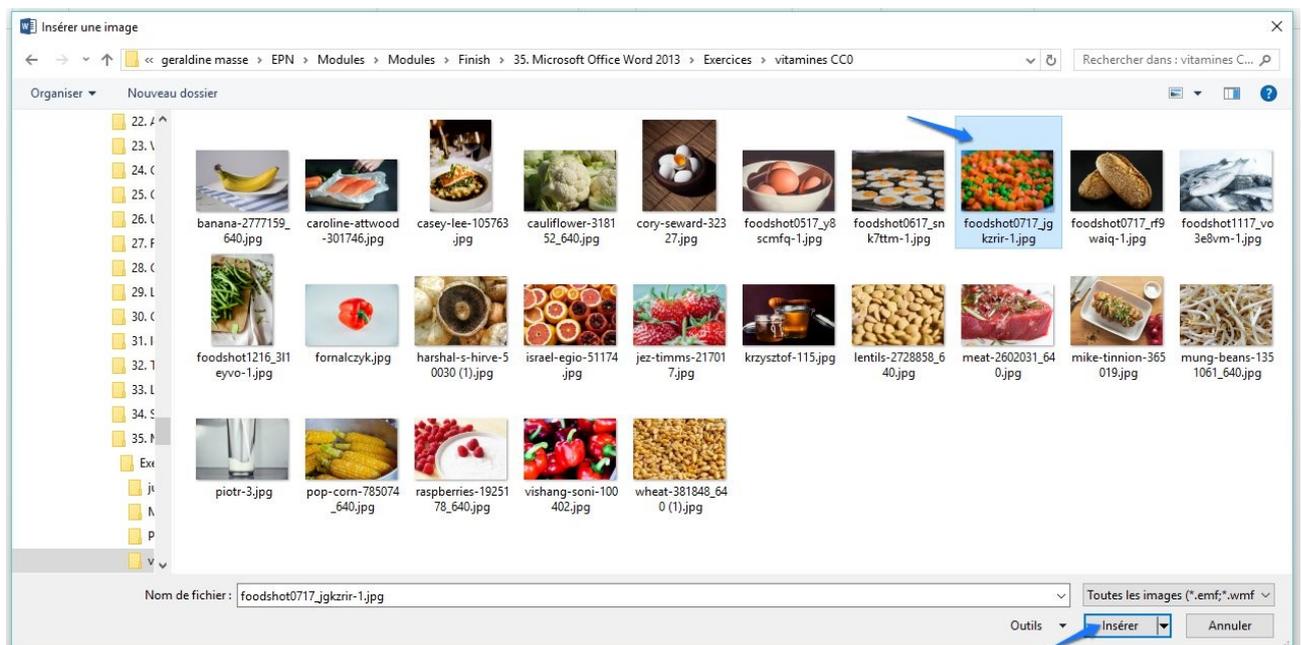
Placez votre curseur après le point d'interrogation et appuyez sur la touche **Enter** du clavier pour créer un nouveau paragraphe et ainsi avoir le curseur à la bonne place.

7

Pour ouvrir l'image, choisissez l'onglet **Insertion/Images**.

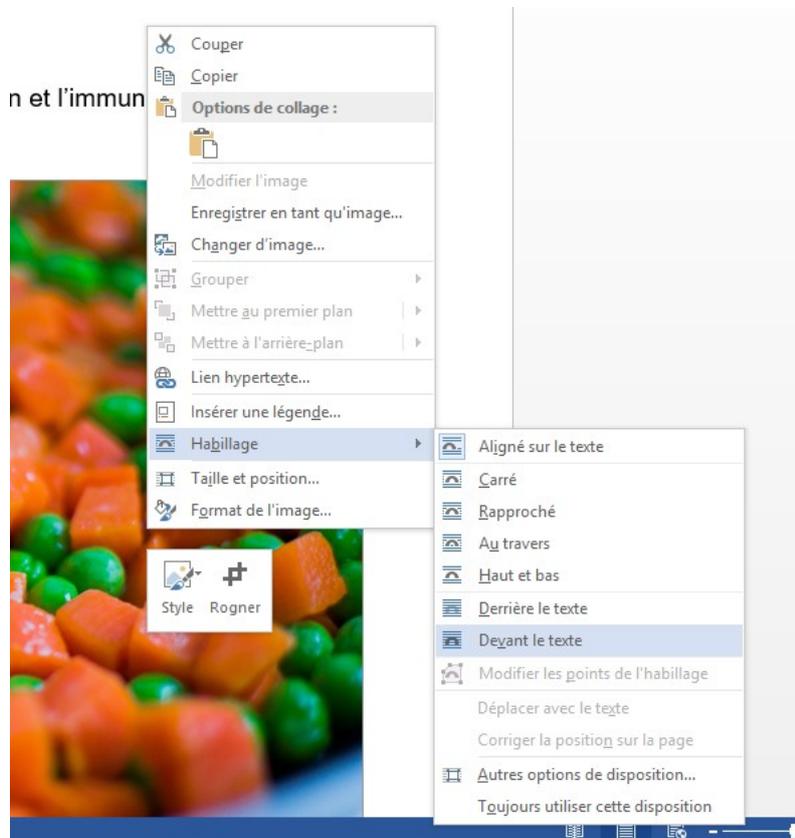


Un explorateur vous permet d'aller sélectionner la bonne image et de l'ouvrir :



## Module 35 : Word 2013. Exercice de mise en forme : vitamines

L'image va alors s'insérer dans votre document. Bien sûr elle n'a pas forcément la bonne taille. Pour gérer vos images, commencez toujours par modifier son habillage : cliquez droit sur la photo, placez le curseur sur **Habillage** et optez pour **Devant le texte**.



8

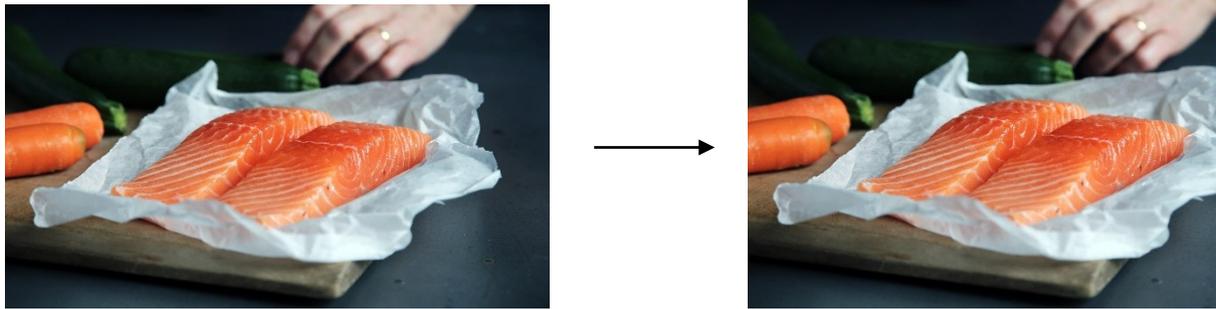
Ensuite, vous allez pouvoir la déplacer avec des simples cliquer-glisser et modifier sa dimension. Pour cela, cliquez sur la photo, vous voyez alors ses poignées : Utilisez-les pour modifier la taille de l'image, cliquez-glissez ces poignées :



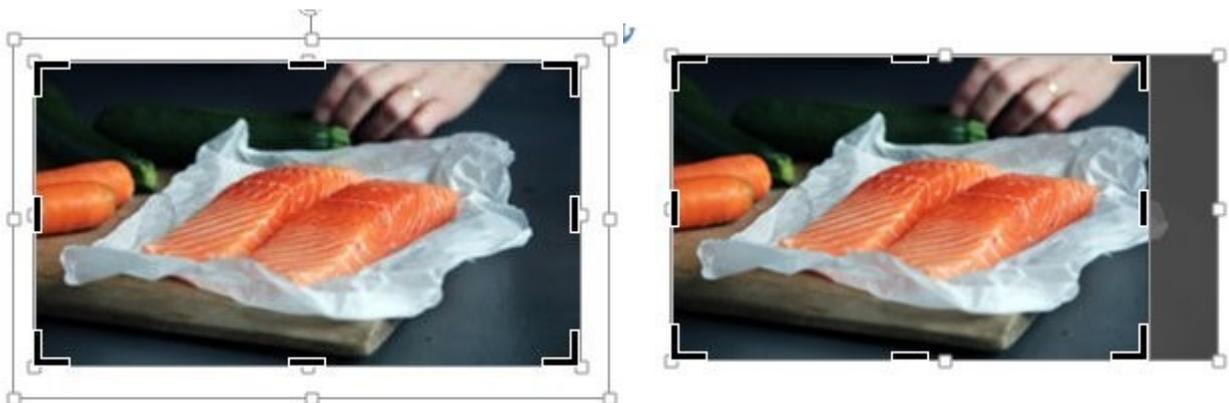
Faites la même chose pour toutes les images du document.

Certaines photos devront être recadrées pour correspondre au modèle :

Par exemple, la photo de poisson en vitamine B1.



Pour recadrer une image, commencez par la sélectionner. Ensuite, cliquez sur l'onglet **Format**. Puis sur l'outil **Rogner** :



Glissez les marques noires pour redéfinir la taille de votre image. Lorsque vous avez terminé, sachez qu'uniquement la partie visible sera conservée en appuyant sur la touche **Enter**.

## 5) la pagination :

Pour ajouter des numéros de page à votre document, cliquez sur l'onglet **Insertion**, puis sur **Numéro de page**. Sélectionnez la position de votre pagination, puis le style que vous voulez.

## Module 35 : Word 2013. Exercice de mise en forme : vitamines

15. Word. Exercice vitamines.docx [Mode de compatibilité] - Word

VISION AFFICHAGE DÉVELOPPEUR

W kipédia Vidéo en ligne Lien hypertexte Signet Renvoi Commentaire En-tête Pied de page Numéro de page Zone de QuickPart texte WordArt Lettrine

Simple

Numéro normal 1

1

Numéro normal 2

1

Numéro normal 3

1

Avec des formes

Cercle

1

Rectangle arrondi 1

1

Autres numéros de page sur Office.com

Enregistrer la sélection comme numéro de page (haut)

Haut de page

Bas de page

Marges de la page

Position actuelle

Format des numéros de page...

Supprimer les numéros de page

10



# Les vitamines

## Vitamine A



## Table des matières

Le but de l'exercice .....	2
Les différentes étapes de la mise en forme .....	4
1) Le texte : .....	4
2) Les titres : .....	4
3) Les sous titres : .....	6
4) les images : .....	7
5) la pagination : .....	9
Table des matières .....	11