|  |
| --- |
| UNIVERSITE JEAN JAURES TOULOUSE  PROGRAMME DEFLE SHS  Professeur Sylvie Masson  Semestre 1 Année 2023-2024 |

La santé

Que risque-t-on à manger trop de fruits ?

**Sources de vitamines, de potassium et d’antioxydants, les fruits sont indispensables à une alimentation équilibrée. Si leurs bienfaits sont connus, y a-t-il un risque pour la santé si l’on en consomme en excès ?**

**Déjà plus de dix ans que la fameuse campagne de communication « Mangez 5 fruits et légumes par jour » a été lancée en France, en 2007, par le gouvernement. Difficile d’y échapper depuis. Si tout le monde sait désormais que les fruits sont bons pour la santé, peuvent-ils aussi devenir néfastes, si l’on en consomme trop ?**

**Attention au « fruitarisme »**

Si l’immense majorité des gens semblent à l’abri de développer des problèmes de santé en mangeant des fruits, l’excès peut quand même poser problème : en 2013, l’acteur américain Ashton Kutcher expliquait au journal

américain USA Today avoir dû être hospitalisé à cause de son régime « fruitarien ». L’acteur, normalement bien portant, avait voulu coller au plus près à la vraie vie de Steve Jobs (l’ex-patron d’Apple), qu’il devait incarner dans un biopic. Son pancréas n’avait pas du tout apprécié…

Steve Jobs, connu pour s’être nourri uniquement de fruits, de graines et de quelques légumes pendant des années, est décédé des suites d’un cancer du pancréas, en 2011. Le fruitarisme, variante extrême de la consommation de fruits, est associé à des carences en zinc et en fer. Mais les fruits sont aussi d’excellentes sources de vitamines, antioxydants, magnésium, sucres (fructose)…

**Les jus de fruits sont plus sucrés**

En octobre 2016, une méta-étude, réalisée par des chercheurs coréens et publiée dans le journal national américain de médecine, mettait en évidence le rapport paradoxal entre la consommation de fruits et la santé : « Dans la majorité des cas, la consommation de fruits fait baisser l’obésité. De plus, une consommation quotidienne plus importante de fruits favorise la perte de poids, soulignent les chercheurs.

Mais, par leur teneur en sucres simples, facteurs connus contribuant à l’obésité, certaines formes du fruit, comme les jus, sont à déconseiller à certaines classes d’âge, notamment les enfants. » Une étude de l’école de santé publique de Harvard, en 2013, avait déjà mis en avant ce paradoxe : manger des pommes ou des myrtilles fait baisser les risques de diabète de type 2, mais consommer des jus de fruits les augmente.

Le magazine américain Time s’est posé la question d’un risque de surconsommation de fruits. Dans un article, le Dr Robert Lustig (professeur émérite en neuroendocrinologie à l’université de Californie) y explique que les fruits comportent des fibres solubles et insolubles. Associées, elles forment une sorte de barrière sur la paroi du duodénum (segment de l’intestin directement rattaché à l’estomac), qui empêche l’organisme d’absorber de trop grandes quantités de sucres.

Les composants des fruits descendent ensuite dans les parties plus basses de l’intestin, où les attendent des milliards de bactéries, « qui ingèrent et métabolisent plus de sucre. Là encore, vous avez consommé du sucre, mais vous ne l’absorbez pas ».

**« De l’huile dans les rouages »**

De plus, les fibres contenues dans les fruits favorisent la digestion, et « mettent de l’huile dans les rouages ». En accélérant le trajet des aliments jusqu’aux parties basses de l’intestin, la consommation de fruits provoque une satiété plus précoce : les fruits finissent par couper la faim.

Malgré tout, le Dr Adam Drewnoski, directeur de l’institut de santé publique de Washington, précise « qu’un excès de fruits peut provoquer une diarrhée ». Un phénomène qui survient parfois l’été, par exemple, en cas de consommation subite et importante de pastèques et autres melons. Pour le Dr Robert Lustig, seul le raisin peut être sujet à caution, pour son côté un peu trop déséquilibré entre l’apport de fibres et l’apport de sucres.

En résumé, préférez les fruits entiers aux jus de fruits, qui contiennent plus de sucres et moins de fibres. Quant à la consommation en grande quantité de fruits, elle pourrait vous causer quelques désagréments, mais rien de vraiment grave. En plus d’être très bons pour la santé, les fruits (et les légumes) sont également bons pour le moral, comme l’a démontré une étude publiée dans la revue scientifique Plos One, en 2017. Donc pas d’inquiétude, les fruits vous veulent vraiment du bien !

*Propos recueillis dans Ouest-France - L'édition du soir du mardi 7 août 2018*

QUESTIONS

1. Expliquez en une phrase le paradoxe de la consommation de fruits :

...............................................................................................................................................................................................................................................

...............................................................................................................................................................................................................................................

1. Quel est le lien entre Ashton Kutcher et Steve Jobs ?
   * Ashton Kutcher a joué le rôle de Steve Jobs au cinéma
   * Ashton Kutcher a remplacé Steve Jobs à la tête d’Apple lorsqu’il est tombé gravement malade
   * Ashton Kutcher était le conseiller en alimentation biologique de Steve Jobs
2. D’après l’article, Steve Jobs :
   * a été victime de son régime alimentaire
   * n’a pas réussi à vaincre son cancer malgré la consommation de fruits
   * s’est exclusivement alimenté de fruits, de graines et de légumes pendant toute sa vie
3. Expliquez avec vos propres mots la double conséquence sur le poids par rapport à la consommation de fruits :

...............................................................................................................................................................................................................................................

...............................................................................................................................................................................................................................................

1. Les jus de fruits sont à déconseiller pour plusieurs raisons, mais laquelle n’est pas vraie ?
   * Ils peuvent contribuer au diabète
   * Ils peuvent provoquer un cancer du pancréas
   * Ils amplifient les chances de développer de l’obésité
2. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | VRAI | FAUX |
| A. Les fibres contenues dans les fruits ont un effet positif sur notre organisme.  Justification :  ...............................................................................................................................................................................................  ............................................................................................................................................................................................... |  |  |
| B. Avec un régime fruitarien, on peut devenir obèse car les fruits contiennent beaucoup de sucre et provoquent une augmentation de la faim.  Justification :  ...............................................................................................................................................................................................  ............................................................................................................................................................................................... |  |  |

1. D’après l’auteur, quel fruit présente un rapport fibres-sucre insatisfaisant :
   * Le melon
   * Les myrtilles
   * Le raisin
2. Finalement, l’auteur de l’article :
   * déconseille de consommer beaucoup de fruits
   * encourage à consommer des fruits
   * n’a pas d’opinion particulière sur la consommation de fruits