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.

LIVEWORKSHEETS

QUESTIONS

1. Cet article traite du thème... (1 pt)

des bienfaits et des risques de la consommation excessive de fruits.

de la meilleure manière de cultiver les fruits.

des recettes à base de fruits.

2. D'après l'article, Steve Jobs : (1.5 pt)

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. Consommer en excès peut causer le risque de l'obésité ainsi que du diabète à cause de son sucre. (1 pt)

Vrai

Faux

4. Les fibres contenues dans les fruits ont un effet positif sur notre organisme. (1 pt)

Vrai

Faux

5. Les jus de fruits sont à déconseiller pour plusieurs raisons, mais laquelle n'est pas vraie ? (1.5 pt)

Ils peuvent contribuer au diabète.

Ils peuvent provoquer un cancer du pancréas.

Ils amplifient les chances de développer l'obésité.

6. Avec un régime fruitarien, on peut devenir obèse car les fruits contiennent beaucoup de sucre et provoquent une augmentation de la faim. (1.5 pt)

Vrai

Faux

LIVEWORKSHEETS

7. D'après l'auteur, quel fruit présente un rapport fibres-sucre insatisfaisant ? (1 pt)

Le melon.

Les myrtilles.

Le raisin.

8. Finalement, l'auteur de l'article : (1.5 pt)

déconseille de consommer beaucoup de fruits.

encourage à consommer des fruits.

n'a pas d'opinion particulière sur la consommation de fruits.

LIVEWORKSHEETS