

# FRANÇÊS

## Texto

### Les alternatives au sucre

1 Les Français consomment en moyenne 25 kg  
2 de sucre par an et par habitant, ce qui correspond  
3 à 70 g par jour. Notre consommation se situe au-  
4 delà de la moyenne mondiale qui avoisine les 20  
5 kg. Face à ces chiffres, le constat est évident: nous  
6 consommons trop de sucre! et en particulier de  
7 sucre blanc raffiné, dénué d'intérêt nutritif. Dans  
8 cet article nous vous présentons quelques  
9 alternatives au traditionnel sucre de table.

10 Le miel possède généralement un index  
11 glycémique modéré. Chaque miel étant différent,  
12 chacun a son propre IG (index glycémique): par  
13 exemple le miel d'acacia (IG 35) et le miel de  
14 fleurs (IG 80). Le miel est très nourrissant: il  
15 fournit divers minéraux, vitamines et acides  
16 aminés. Le miel est un mélange de plusieurs  
17 sucres dont le glucose, le maltose, le saccharose et  
18 le fructose. Plus le miel est riche en glucose, plus  
19 il aura tendance à cristalliser. En revanche, un  
20 miel qui contient beaucoup de fructose sera  
21 davantage liquide. Le pouvoir sucrant du miel est  
22 supérieur à celui du sucre traditionnel. Ainsi, 65  
23 grammes de miel équivalent à 100 grammes de  
24 sucre. De ce fait, on bénéficie d'une double  
25 économie: de sucre et de calories!

26 Le sirop d'agave a le vent en poupe. Autrefois  
27 réservé aux magasins spécialisés, il a désormais  
28 envahi les supermarchés. Le sirop d'agave a la  
29 même apparence que le miel. Il est issu de l'agave  
30 bleu, un cactus originaire du Mexique. Son goût  
31 étant neutre, il peut aisément sucrer des pâtisseries  
32 ou des yaourts. L'index glycémique du sirop  
33 d'agave est difficilement quantifiable: selon le  
34 procédé de fabrication, il peut varier de 55 à 90.  
35 En revanche, son pouvoir sucrant est supérieur à  
36 celui du sucre: on peut remplacer 100 g de sucre  
37 par 75 g de sirop d'agave.

38 La stevia est issue d'une plante, la stevia  
39 rebaudiana, qui pousse en Amérique du Sud. Sa  
40 feuille contient une substance dont le pouvoir  
41 sucrant est environ 300 fois plus élevé que celui  
42 du saccharose! On trouve des extraits de stevia  
43 sous forme d'édulcorant, utilisés notamment pour  
44 sucrer des boissons. L'IG de la stevia, tout comme  
45 son apport calorique, est nul, ce qui lui permet  
46 d'être consommée par les personnes diabétiques.

47 L'aspartame (E951) est un édulcorant au fort  
48 pouvoir sucrant (200 fois celui du sucre). On le  
49 trouve dans la plupart des produits dits "light".  
50 L'aspartame est très controversé et de nombreuses  
51 études pointent du doigt ses méfaits sur  
52 l'organisme. A bannir de votre alimentation donc!

53 Le fructose est un sucre contenu naturellement  
54 dans les fruits, certains légumes et dans le miel.  
55 Son pouvoir sucrant est supérieur au sucre blanc  
56 (entre 20 et 40%). On trouve dans le commerce un  
57 fructose produit industriellement, issu de  
58 l'amidon, utilisé comme agent sucrant. En  
59 possédant un IG inférieur à celui du sucre de  
60 table, il est plus facilement toléré par les  
61 personnes diabétiques. A noter qu'avec une  
62 consommation quotidienne supérieure à 50 g, il  
63 est susceptible de provoquer des douleurs  
64 abdominales et d'élever le taux de triglycérides  
65 dans le sang. Comme avec tous les sucres, la  
66 modération est donc de mise!

(Disponível em <http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/alternatives-sucre.html>)

### Questão 27

Choisissez, parmi les alternatives, celle(s) dont le(s) mot(s) souligné(s) peut(peuvent) être traduit(s), en portugais, par le *gerúndio*.

- 01) "Chaque miel étant différent, chacun a son propre IG (index glycémique) (...)". (lignes 11-12)
- 02) "Le miel est très nourissant: il fournit divers minéraux (...)". (lignes 14-15)
- 04) "(...) des extraits de stevia sous forme d'édulcorant, utilisés notamment pour sucrer des boissons". (lignes 42-44)
- 08) "Son pouvoir sucrant est supérieur au sucre blanc (entre 20 et 40%)". (lignes 55-56)
- 16) "En possédant un IG inférieur à celui du sucre de table, (...)". (lignes 58-60)



**Questão 28**

Selon le texte, on peut **affirmer** que

- 01) le miel, le sirop d'agave, la stevia, l'aspartame et le fructose sont tous des types de sucres qui peuvent bien remplacer le sucre de table.
- 02) le miel est un sucre qui se présente sous différentes formes.
- 04) la stevia est un type de sucre qui a un apport calorique plus élevé que celui du saccharose.
- 08) l'aspartame peut provoquer des effets négatifs sur notre organisme.
- 16) le fructose est un type de sucre qui est exploité tant naturellement qu'industriellement.

**Questão 29**

À partir de la lecture de l'extrait "La stevia est issue d'une plante, la stevia rebaudiana, qui pousse en Amérique du Sud" (lignes 38 et 39), les mots soulignés peuvent être remplacés, sans perte de sens, par

- 01) dépend.
- 02) profite.
- 04) résulte.
- 08) provient.
- 16) bénéficie.

**Questão 30**

Dans l'extrait "Comme avec tous les sucres, la modération est donc de mise!" (lignes 65-66), on peut comprendre que (qu')

- 01) il ne faut jamais exagérer dans la consommation de sucres.
- 02) une ingestion excessive de sucre n'est pas conseillée.
- 04) l'excès dans la consommation de sucre fait du bien à la santé.
- 08) une alimentation riche en sucres ne peut pas faire de mal à la santé.
- 16) la consommation exagérée de sucres ne représente pas de risques importants à la santé.