

Module : L'Écrit

Histoire de savoir

[...] L'épinard serait très riche en fer et des générations de mamans ont cru bien faire en obligeant leurs enfants, malgré leurs cris de désespoir, à en avaler. Et ce n'est pas que de la faute à Popeye.

Donc, il faut le dire haut et fort, l'épinard, avec ses 2,7 mg de fer pour 100 g de feuilles fraîches, n'est pas du tout l'aliment le plus riche en fer. Il en possède moins, par exemple, que les lentilles ou les haricots. De plus, le corps humain absorbe moins bien le fer d'origine végétale que celui d'origine animale. Les palourdes ou les huîtres en sont fort bien pourvues, tout comme le foie, les rognons ou même la viande rouge.

[...] Pourquoi est-on persuadé que l'épinard est le roi des légumes fournisseur de fer ?

L'histoire, qui semble vraie, est *savoureuse*¹ et remonte à 1870. Cette année-là, un biochimiste allemand, Evon Wolf, évalue la composition nutritionnelle des aliments. Et plutôt que d'écrire dans ses tablettes de résultats, les 2,7 mg de fer pour 100 g de feuilles, il se trompe et inscrit 27 mg. Et voilà que pour une erreur de virgule, l'épinard devenait le *Goliath*² du fer.

Une erreur qui a été suivie d'une deuxième, quelques années plus tard. Un chercheur suisse de l'université de Bâle, Gustav von Bunge, *attribue*³ le taux de fer dans des épinards séchés à des épinards frais. Évidemment, le taux de fer dans des épinards séchés est plus élevé que dans les frais.

Enfin, *cerise sur le gâteau*⁴ pour les épinards, voici venir, au début du XXe siècle, l'irrésistible Popeye et ses biceps d'acier lorsqu'il avale une boîte d'épinards.

[...] Dans l'histoire des aliments, l'épinard n'est pas le seul à s'être retrouvé en position d'*usurpateur*⁵. Prenons l'orange, cette source de vitamine C. Les agrumes, en général, sont une bonne source de vitamine C. Mais ce ne sont pas, et de loin, les meilleurs fournisseurs en la matière. La goyave, le persil, le navet, l'oseille, le kiwi, le chou ou le piment, par exemple, font bien mieux.

Cette croyance vient, bien sûr, des expériences, au XVIIIe siècle, visant à supprimer le *scorbut*⁶ chez les marins au long cours. Et de tout ce qui fut essayé alors, le citron sortit vainqueur. Mais il ne faut oublier qu'au début du XXe siècle les premiers cachets de suppléments de vitamine C mis au point par l'industrie pharmaceutique, et qui n'avaient a priori rien à voir avec les agrumes, ont simplement été parfumés à... l'orange. Un parfum, il est vrai, sans doute plus vendeur que le goût... de navet.

Chronique de Jean-Luc Nothias du 1/10/2008 – le figaro.fr.

*Savoureuse*¹ = que l'on aime beaucoup - *Goliath*² = champion - *attribue*³ = donne - *cerise sur le gâteau*⁴

= *avantage supplémentaire-usurpateurs* = prend une place qui ne lui revient pas -

*scorbut*⁶ = maladie (manque de vitamine

Question : 1 - Lisez attentivement le texte puis remplissez le tableau suivant :

Type de texte		Exemples du texte
Question initiale		
Adjonction		
Cause		
Conséquence		
Exemple		
Concession		
Comparaison		
Opposition		

2 – Remettez dans l'ordre cette introduction correspondant au document suivant
École, la taille des classes compte

Réduire la taille des classes, même de façon modeste, améliore la réussite scolaire des enfants, indique une étude de l'économiste Thomas Piketty. Conséquence: « Il est tout à fait possible de réduire substantiellement l'inégalité des chances scolaires en France, pour peu qu'on le souhaite », indique-t-il. En différenciant davantage le nombre d'élèves par classe (18 en ZEP* et 24,2 hors ZEP, contre 21,9 et 23,3 actuellement), on pourrait réduire l'écart de niveau de 40%.

- a) Puis nous présenterons des solutions possibles afin de permettre la meilleure éducation pour le plus grand nombre.
- b) Mais on constate aujourd'hui que de nombreuses inégalités subsistent au sein du système éducatif.
- c) L'éducation s'est démocratisée au cours du XXe siècle avec l'éducation de masse.
- d) Nous étudierons d'abord les difficultés liées à cette massification de l'enseignement.
- e) Pourquoi l'école échoue-t-elle dans sa mission d'éducation ?

 2