

1. Avant de lire ce texte, répons à la question suivante : pourquoi est-il utile de manger des épinards ?



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 XX^e 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 XVIII^e 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 XX^e 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 – lefigaro.fr.

*Savoureuse*¹ = que l'on aime beaucoup - *Goliath*² = champion - *attribue*³ = donne - *cerise sur le gâteau*⁴ = avantage supplémentaire - *usurpateur*⁵ = prend une place qui ne lui revient pas - *scorbut*⁶ = maladie (manque de vitamine C)

Donner du sens à la lecture :

2. Qui a écrit ce texte ? D'où provient-il ?
3. Qu'est-ce qu'une *chronique* ?
4. Quels aliments sont riches en fer ?
5. Quelle erreur commet-on souvent concernant les épinards ?
6. En quoi les nombres décimaux sont-ils la cause de cette erreur ?
7. Quelle est la 2^e cause de cette erreur ?
8. Quelle est la 3^e cause ?
9. Quels aliments sont riches en vitamine C ?
10. Pourquoi les cachets de vitamine C n'ont-ils pas le goût de navet ?

Réfléchir :

11. Que penses-tu de cette histoire ?
12. Quels sont les passages humoristiques ?
13. Fais la silhouette de ce texte et donne un nom à chaque partie.

Pour aller plus loin :

14. Trouve des arguments -vrais- pour dire de manger des épinards.