

Les noix du Brésil : un trésor nutritionnel



La noix du Brésil est le fruit du noyer d'Amazonie, un arbre majestueux pouvant atteindre plus de 50 mètres de hauteur et vivre jusqu'à 1 000 ans. Ce géant de la forêt amazonienne pousse principalement au Brésil, mais aussi en Bolivie, au Pérou, en Équateur et en Colombie. Son fruit contient des graines riches en nutriments, précieuses pour la santé.

✦ Un concentré de bienfaits

Les noix du Brésil se distinguent par leur teneur exceptionnelle en sélénium. Avec environ 178 µg (microgrammes) de sélénium pour 100 g, une seule noix suffit pour couvrir les besoins journaliers de notre organisme !

Le sélénium est un oligo-élément qui aide à lutter contre les radicaux libres et ralentit le vieillissement des cellules. Il joue aussi un rôle clé dans le renforcement du système immunitaire et dans le bon fonctionnement de la thyroïde. En plus du sélénium, ces noix contiennent de la vitamine E, des fibres, du phosphore, du zinc et du magnésium. Elles contribuent donc à une alimentation équilibrée.



⚠ Un aliment à consommer avec modération

Malgré ses bienfaits, il est important de ne pas abuser des noix du Brésil. Une consommation excessive (plus d'une poignée, soit environ 4 à 10 noix par jour) peut entraîner une surdose de sélénium, provoquant nausées, fatigue, perte des cheveux et des ongles. De plus, la moisissure qui peut se développer sur ces noix est toxique pour le foie. Il est donc conseillé d'acheter ces noix en petite quantité et de les consommer avec modération.

🍷 Une touche exotique en cuisine

Les noix du Brésil peuvent être dégustées nature, ajoutées aux salades, aux mueslis ou utilisées dans des desserts comme les cookies ou les brownies. En Amérique du Sud, elles sont parfois incorporées dans des plats traditionnels pour apporter une touche croquante et savoureuse.

CONJUGAISON

★ Conjugue le texte ci-dessous au **présent** de l'indicatif, en utilisant les verbes à droite.

La noix du Brésil _____ un fruit sec riche en sélénium.	être
Elle _____ des forêts amazoniennes.	venir
Les arbres qui la _____ peuvent vivre 500 ans.	produire
Ces arbres _____ un rôle écologique crucial.	jouer
Ils _____ la biodiversité en abritant des espèces animales.	protéger
La récolte _____ aux communautés locales des revenus.	apporter
La déforestation _____ cet écosystème fragile.	menacer
Il _____ préserver ces forêts pour l'avenir.	falloir

★ ★ Conjugue le texte ci-dessous au **passé composé** ou à **l'imparfait** (attention aux accords !)

Quand j' _____ en Amazonie,	être
Je / J' _____ des noix du Brésil pour la première fois.	découvrir
Avant, les peuples autochtones _____ ces noix comme monnaie d'échange.	utiliser
Quand les routes _____ construites dans les années 1970, la déforestation s'est accélérée et beaucoup de noyers d'Amazonie _____ abattus.	être
Entre 2000 et 2020, le prix à l'exportation _____ de 180% !	augmenter
Pourtant, les revenus des cueilleurs _____ faibles : 2,80 €/kg pour les cueilleurs (contre 25 €/kg en vente en Union Européenne).	rester
Auparavant, la demande asiatique _____ assez faible.	être
Toutefois, elle _____ ces dernières années.	exploser
Avant, la population et les institutions _____ ces enjeux,	ignorer
Mais des organisations _____ des labels équitables pour protéger les intérêts des travailleurs et préserver l'environnement, en adoptant de bonnes pratiques. (exemples : <i>Fairtrade Max Havelaar, Fair for life...</i>)	créer

abc VOCABULAIRE : Trouve la bonne définition en écrivant la lettre correspondant à chaque numéro.

1 : ___	carence	a. 1) Mécanisme de défense de l'organisme ; 2) Droit de bénéficier d'une dérogation à la loi, privilège
2 : ___	hépatotoxique	b. qui cause du mal, nuisible
3 : ___	immunité	c. 1) Limite, point, moment au-delà desquels commence un état, un phénomène ; 2) Entrée d'une maison.
4 : ___	néfaste	d. Glande située dans le cou, qui produit des hormones essentielles au bon fonctionnement du corps.
5 : ___	oligo-élément	e. Adverbe visant à apporter un correctif à une énumération ou à en limiter la portée (<i>synonymes</i> : cependant, néanmoins).
6 : ___	oxydation	f. 1) Absence ou insuffisance d'éléments indispensables à la nutrition ; 2) Incapacité à faire face à ses responsabilités.
7 : ___	seuil	g. Phénomène de lente destruction, causée par l'oxygène présent dans l'air ou dans l'eau.
8 : ___	teneur	h. qui provoque des dommages au foie.
9 : ___	thyroïde	i. Petit nutriment minéral nécessaire à l'organisme, à condition qu'il soit apporté en petite quantité (exemple : fer, chrome, iode, cuivre...)
10 : ___	toutefois	j. 1) Contenu exact 2) Quantité (d'un élément) contenu dans un mélange.

🧠 **COMPRÉHENSION ÉCRITE**

✅ **Coche la bonne réponse, et écris un passage du texte justifiant la réponse.** 🗨️

La noix du Brésil est un aliment sain : Vrai Faux On ne sait pas

Ces noix contiennent une quantité négligeable de sélénium : Vrai Faux On ne sait pas

On peut consommer ces noix à volonté : Vrai Faux On ne sait pas

🤔 **Reformulation et réflexion**

- **Quelles sont, d'après le texte, les caractéristiques du noyer d'Amazonie ?**



- **Quels sont les effets du sélénium ? Y'a-t-il des risques à en consommer trop ?**



🗣️ **EXPRESSION ORALE / ÉCRITE** ✍️

1- Aliments et santé – Rédigez un court texte (5 à 10 lignes) où vous présentez un autre aliment bon pour la santé. Expliquez ses bienfaits et donnez des exemples de consommation.

2- Consommation responsable – Comment faire des choix alimentaires qui respectent la planète et les producteurs ?

3- Un récit de voyage – Vous découvrez la culture des noix du Brésil (ou d'un autre produit exotique) et rencontrez des producteurs locaux. Racontez votre voyage, vos rencontres...

4- Consommer local vs. produits importés : quel est le meilleur choix ? – Comparez les bénéfices et inconvénients.

Correction

Les noix du Brésil : un trésor nutritionnel

CONJUGAISON

★ Conjugue le texte ci-dessous au **présent** de l'indicatif, en utilisant les verbes à droite.

Phrase à conjuguer	Correction	Explication
La noix du Brésil est un fruit sec riche en sélénium.	<i>être</i> → 3e pers. sing.	Conjugaison régulière.
Elle vient des forêts amazoniennes.	<i>venir</i> → 3e pers. sing.	Verbe en <i>-ir</i> (je viens, tu viens, il vient). 3 ^{ème} groupe.
Les arbres qui la produisent peuvent vivre 500 ans.	<i>produire</i> → 3e pers. plur.	Terminaison - <i>ent</i> pour <i>ils/elles</i> .
Ces arbres jouent un rôle écologique crucial.	<i>jouer</i> → 3e pers. plur.	- <i>er</i> → - <i>ent</i> .
Ils protègent la biodiversité en abritant des espèces animales.	<i>protéger</i> → 3e pers. plur.	- <i>ger</i> garde le <i>e</i> devant - <i>ent</i> .
La récolte apporte aux communautés locales des revenus.	<i>apporter</i> → 3e pers. sing.	- <i>er</i> → - <i>e</i> .
La déforestation menace cet écosystème fragile.	<i>menacer</i> → 3e pers. sing.	- <i>cer</i> → - <i>ce</i>
Il faut préserver ces forêts pour l'avenir.	<i>falloir</i> → 3e pers. sing.	Verbe impersonnel (ne se conjugue qu'avec <i>il</i>).

★ ★ Conjugue le texte ci-dessous au **passé composé** ou à **l'imparfait** (attention aux accords !)


Phrase à conjuguer	Correction	Explication
Quand j' étais en Amazonie,	<i>être</i> → <i>imparfait</i>	Contexte durable (description).
Je ai découvert des noix du Brésil pour la première fois.	<i>découvrir</i> → <i>passé composé</i>	Action ponctuelle.
Avant, les peuples autochtones utilisaient ces noix comme monnaie d'échange.	<i>utiliser</i> → <i>imparfait</i>	Habitude passée.
Quand les routes ont été construites dans les années 1970, la déforestation s'est accélérée et beaucoup de noyers d'Amazonie ont été abattus.	<i>être</i> → <i>passé composé</i>	Événement précis (construction). "ont été abattus" → Accord avec "noyers" (masculin pluriel). C'est de la voix passive.
Entre 2000 et 2020, le prix à l'exportation a augmenté de 180% !	<i>augmenter</i> → <i>passé composé</i>	Action limitée dans le temps.
Pourtant, les revenus des cueilleurs sont restés faibles : 2,80 €/kg [...]	<i>rester</i> → <i>passé composé</i>	Résultat constaté. "sont restés" → Accord avec "revenus" (masculin pluriel). C'est de la voix passive.

Auparavant, la demande asiatique était assez faible.	être → imparfait	État passé.
Toutefois, elle a explosé ces dernières années.	exploser → passé composé	Changement brutal.
Avant, la population et les institutions ignoraient ces enjeux,	ignorer → imparfait	Habitude/état passé.
Mais des organisations ont créé des labels équitables [...]	créer → passé composé	Action terminée avec impact actuel.

abc VOCABULAIRE : Trouve la bonne définition en écrivant la lettre correspondant à chaque numéro.

Numéro	Réponse	Définition
1	f	<i>carence</i> = absence/insuffisance d'éléments nutritifs.
2	h	<i>hépatotoxique</i> = toxique pour le foie.
3	a	<i>immunité</i> = mécanisme de défense de l'organisme.
4	b	<i>néfaste</i> = nuisible.
5	i	<i>oligo-élément</i> = nutriment minéral en petite quantité.
6	g	<i>oxydation</i> = destruction par l'oxygène.
7	c	<i>seuil</i> = limite/point de départ.
8	j	<i>teneur</i> = quantité d'un élément dans un mélange.
9	d	<i>thyroïde</i> = glande dans le cou produisant des hormones.
10	e	<i>toutefois</i> = cependant.

COMPRÉHENSION ÉCRITE

Coche la bonne réponse, et écris une citation du texte justifiant la réponse. 

1. **La noix du Brésil est un aliment sain : Vrai**

« Elles contribuent donc à une alimentation équilibrée » + mention des nutriments (sélénium, vitamine E, etc.).

2. **Ces noix contiennent une quantité négligeable de sélénium : Faux**

« Avec environ 178 µg [...] une seule noix suffit pour couvrir les besoins journaliers » → Teneur très élevée.

3. **On peut consommer ces noix à volonté : Faux**

« il est important de ne pas abuser [...] Une consommation excessive [...] peut entraîner une surdose de sélénium ».

Reformulation et réflexion

1. **Quelles sont, d'après le texte, les caractéristiques du noyer d'Amazonie ?**

Le noyer d'Amazonie est un grand arbre qui peut atteindre 50 mètres de haut. Il pousse en Amazonie, surtout au Brésil, en Bolivie, au Pérou, en Équateur et en Colombie. Il vit très longtemps, jusqu'à 1 000 ans. Il produit des noix riches en nutriments. Cet arbre joue aussi un rôle important pour l'environnement.

2. **Quels sont les effets du sélénium ? Y a-t-il des risques à en consommer trop ?**

Le sélénium protège les cellules et renforce le système immunitaire. Il aide aussi la thyroïde à bien fonctionner. Une seule noix du Brésil couvre les besoins journaliers en sélénium. Si on en mange trop, cela peut provoquer de la fatigue, des nausées et la perte des cheveux ou des ongles.