



Les jus de fruits : bons pour la santé ?

FLE A2-B1 • Compréhension • Vocabulaire • Grammaire • Expression



Objectifs pédagogiques

- Comprendre un texte informatif sur les boissons sucrées et la santé.
- Enrichir le vocabulaire lié à l'alimentation, aux risques et aux recommandations.
- Réviser les connecteurs logiques et quelques formes verbales utiles.
- Donner des conseils simples à l'écrit.



Beaucoup de personnes boivent du jus d'orange le matin. Elles pensent que c'est une bonne habitude. Pourtant, les jus de fruits ne sont pas toujours aussi bons pour la santé qu'on le croit.

Un jus de fruit contient des vitamines et des minéraux. Mais il contient aussi beaucoup de sucre. Même un jus marqué « **100 % pur jus** » contient du sucre naturellement présent dans les fruits. Il n'y a pas de sucre ajouté, mais la quantité de sucre peut être importante.

Par exemple, un verre de jus d'orange de **200 ml** contient souvent environ **18 à 20 g de sucre**. Cela correspond à environ **4 morceaux de sucre**. Ce sucre vient naturellement des oranges, mais il reste du sucre pour le corps. C'est pour cela qu'il vaut mieux ne pas boire de jus en grande quantité tous les jours.

Il faut aussi faire attention aux mots écrits sur les emballages. Un **pur jus** vient directement des fruits. Il ne contient pas de sucre ajouté. Un **nectar**, lui, est différent : il contient souvent de l'eau, du jus ou de la purée de fruits, et souvent du sucre ajouté. Le nectar de fruits est moins cher qu'un 100 % pur jus, mais est plus néfaste pour la santé. Donc, avant d'acheter une brique de jus, il est utile de lire l'étiquette.

Selon Mathilde Touvier, chercheuse à l'Inserm, les jus de fruits font partie des **boissons sucrées**, comme les sodas. Pour 100 ml, certains jus peuvent contenir presque autant de sucre qu'un soda classique.

Une grande étude française, appelée **NutriNet-Santé**, a suivi plus de 100 000 adultes entre 2009 et 2019. Les chercheurs ont observé un lien entre la consommation de boissons sucrées et un risque plus élevé de certaines maladies, notamment certains cancers. Ces résultats ne veulent pas dire qu'un verre de jus donne une maladie. Mais ils montrent qu'il vaut mieux limiter les boissons sucrées.

En France, les recommandations de santé conseillent de boire **moins d'un verre de boisson sucrée par jour**. Cela concerne les sodas, mais aussi les jus de fruits.

Pour rester en bonne santé, il vaut mieux boire de l'eau régulièrement. Il est aussi préférable de manger des fruits entiers plutôt que de boire beaucoup de jus. Un fruit entier apporte des fibres, bonnes pour les intestins, et rassasie davantage qu'un verre de jus !

Bien sûr, on peut boire un jus d'orange pressé maison de temps en temps. On peut aussi utiliser un peu de jus de citron. Mais il vaut mieux éviter de boire de grandes quantités de jus tous les jours, surtout les jus industriels et les nectars.

En conclusion, le jus de fruit n'est pas interdit. Mais il doit rester une boisson occasionnelle. Pour tous les jours, la meilleure boisson reste l'eau.

1. Vocabulaire utile

Consigne : Relie chaque mot à sa définition.

Mot	Réponse	Définition
1. néfaste	_____	a. un conseil donné pour aider les personnes à faire un bon choix
2. un risque	_____	b. donner la sensation de ne plus avoir faim
3. limiter	_____	c. un travail de recherche pour mieux comprendre un sujet
4. un chercheur / une chercheuse	_____	d. quelque chose qui est mauvais, qui nuit
5. une recommandation	_____	e. avoir quelque chose à l'intérieur
6. rassasier	_____	f. un danger possible
7. contenir	_____	g. une personne qui fait de la recherche (scientifique, médicale...)
8. une étude	_____	h. ne pas consommer trop de quelque chose

2. Compréhension écrite

Consigne : Coche la bonne réponse. Recopie la partie du texte qui t'a aidé(e) à répondre.

1. Beaucoup de personnes pensent que le jus d'orange est bon pour la santé.

Vrai **Faux**

2. Les jus de fruits ne contiennent jamais de sucre.

Vrai **Faux**

3. Un jus 100 % pur jus peut contenir beaucoup de sucre.

Vrai **Faux**

4. Le nectar est une bonne alternative aux purs jus de fruits.

Vrai **Faux**

5. L'étude NutriNet-Santé a suivi environ 1 million d'adultes.

Vrai **Faux**

6. Il est conseillé de boire moins d'un verre de boisson sucrée par jour.

Vrai **Faux**

7. Manger un fruit entier est souvent préférable à boire un jus.

Vrai **Faux**

3. Questions de compréhension

Consigne : Réponds avec des phrases simples.

1. Pourquoi les jus de fruits ont-ils une bonne image auprès du public ?

2. Quel est le principal problème des jus de fruits ?

3. Que conseille-t-on en France concernant les boissons sucrées ?

4. Pourquoi vaut-il mieux manger un fruit entier que boire un jus ?

4. Langue : exprimer l'opposition et la cause

Consigne : Complète avec : car - pourtant - plutôt - donc - mais

1. Les jus de fruits contiennent des vitamines, _____ ils contiennent aussi beaucoup de sucre.
2. Beaucoup de personnes pensent que les jus sont bons pour la santé. _____, il faut les consommer avec modération.
3. Manger des fruits entiers est préférable, _____ ils apportent des fibres bonnes pour la santé.
4. Les boissons sucrées peuvent être mauvaises pour la santé. Il faut _____ limiter leur consommation.
5. Tu as soif ? Bois un verre d'eau _____ qu'un jus d'orange.

5. Réécriture : conjugaison et conseils

Consigne : Réécris les phrases en suivant la consigne.

1. Mets la phrase au futur proche (avec « sujet + verbe aller + verbe à l'infinitif »)

Aujourd'hui, je bois moins de boissons sucrées.

Demain, je _____

2. Mets la phrase à la forme négative.

Il faut boire beaucoup de jus de fruits chaque jour.

Il _____

3. Transforme la phrase en conseil avec « il vaut mieux ».

Boire de l'eau régulièrement est une bonne habitude.

Il vaut mieux _____

4. Mets la phrase à l'impératif.

Vous devez limiter votre consommation de sodas et de jus.

5. Remplace « je » par « nous » et fais les changements nécessaires.

Je mange un fruit entier au lieu de boire un jus.

Nous _____

6. Mets la phrase au passé composé.

Les chercheurs observent un lien entre les boissons sucrées et certaines maladies.

Les chercheurs _____

7. Transforme la phrase avec « devoir ».

Il est important de limiter les boissons sucrées.

6. Expression écrite

Consigne : Écris 5 à 7 lignes pour répondre à l'un des deux sujets au choix.

1. Quels conseils donnerais-tu à une personne qui boit souvent des jus de fruits ou des sodas ?

2. Comment peut-on réduire sa consommation de boissons sucrées dans la vie quotidienne ?

Expressions utiles : À mon avis... • Je pense que... • Il vaut mieux... • Il ne faut pas... • Tu peux essayer de... • De temps en temps... • Pour rester en bonne santé...

Corrigé enseignant

1. Vocabulaire

1. néfaste → **d.** Quelque chose qui est mauvais, qui nuit
2. un risque → **f.** Un danger possible
3. limiter → **h.** Ne pas consommer trop de quelque chose
4. un chercheur / une chercheuse → **g.** Une personne qui fait de la recherche
5. une recommandation → **a.** Un conseil donné pour aider les personnes à faire un bon choix
6. rassasier → **b.** Donner la sensation de ne plus avoir faim
7. contenir → **e.** Avoir quelque chose à l'intérieur
8. une étude → **c.** Un travail de recherche pour mieux comprendre un sujet

Réponses :

1-d • 2-f • 3-h • 4-g • 5-a • 6-b • 7-e • 8-c

2. Compréhension écrite

1. Beaucoup de personnes pensent que le jus d'orange est bon pour la santé.
 Vrai
Justification possible : « Elles pensent que c'est une bonne habitude. »
2. Les jus de fruits ne contiennent jamais de sucre.
 Faux
Justification possible : « Mais il contient aussi beaucoup de sucre. »
3. Un jus 100 % pur jus peut contenir beaucoup de sucre.
 Vrai
Justification possible : « Même un jus marqué "100 % pur jus" contient du sucre naturellement présent dans les fruits. »
4. Le nectar est une bonne alternative aux purs jus de fruits.
 Faux
Justification possible : « Le nectar de fruits est moins cher qu'un 100 % pur jus, mais est plus néfaste pour la santé. »
5. L'étude NutriNet-Santé a suivi environ 1 million d'adultes.
 Faux
Justification possible : « Une grande étude française, appelée NutriNet-Santé, a suivi plus de 100 000 adultes entre 2009 et 2019. »
6. Il est conseillé de boire moins d'un verre de boisson sucrée par jour.
 Vrai
Justification possible : « En France, les recommandations de santé conseillent de boire moins d'un verre de boisson sucrée par jour. »
7. Manger un fruit entier est souvent préférable à boire un jus.
 Vrai
Justification possible : « Il est aussi préférable de manger des fruits entiers plutôt que de boire beaucoup de jus. »

Réponses :

1. Vrai • 2. Faux • 3. Vrai • 4. Faux • 5. Faux • 6. Vrai • 7. Vrai

3. Questions de compréhension - réponses possibles

1. **Pourquoi les jus de fruits ont-ils une bonne image auprès du public ?**

Les jus de fruits ont une bonne image parce qu'ils viennent des fruits et peuvent contenir des vitamines et des minéraux.

2. **Quel est le principal problème des jus de fruits ?**

Le principal problème des jus de fruits est qu'ils contiennent beaucoup de sucre, même quand il s'agit de sucre naturellement présent dans les fruits.

3. **Que conseille-t-on en France concernant les boissons sucrées ?**

En France, on conseille de boire moins d'un verre de boisson sucrée par jour.

4. **Pourquoi vaut-il mieux manger un fruit entier que boire un jus ?**

Il vaut mieux manger un fruit entier parce qu'il apporte des fibres, il est meilleur pour les intestins et il rassasie davantage qu'un verre de jus.

4. Langue : exprimer l'opposition et la cause

1. Les jus de fruits contiennent des vitamines, **mais** ils contiennent aussi beaucoup de sucre.
2. Beaucoup de personnes pensent que les jus sont bons pour la santé. **Pourtant**, il faut les consommer avec modération.
3. Manger des fruits entiers est préférable, **car** ils apportent des fibres bonnes pour la santé.
4. Les boissons sucrées peuvent être mauvaises pour la santé. Il faut **donc** limiter leur consommation.
5. Tu as soif ? Bois un verre d'eau **plutôt** qu'un jus d'orange.

Réponses :

1. mais • 2. Pourtant • 3. car • 4. donc • 5. plutôt
-

5. Réécriture : conjugaison et conseils

1. **Futur proche**

Aujourd'hui, je bois moins de boissons sucrées.

→ Demain, je **vais boire moins de boissons sucrées.**

2. **Forme négative**

Il faut boire beaucoup de jus de fruits chaque jour.

→ Il **ne faut pas boire beaucoup de jus de fruits chaque jour.**

3. **Conseil avec "il vaut mieux"**

Boire de l'eau régulièrement est une bonne habitude.

→ Il vaut mieux **boire de l'eau régulièrement.**

4. **Impératif**

Vous devez limiter votre consommation de sodas et de jus.

→ **Limitez votre consommation de sodas et de jus.**

5. **Remplacer "je" par "nous"**

Je mange un fruit entier au lieu de boire un jus.

→ Nous **mangeons un fruit entier au lieu de boire un jus.**

6. Passé composé

Les chercheurs observent un lien entre les boissons sucrées et certaines maladies.

→ Les chercheurs **ont observé un lien entre les boissons sucrées et certaines maladies.**

7. Avec “devoir”

Il est important de limiter les boissons sucrées.

→ On **doit limiter les boissons sucrées.**

Variante acceptée : Nous **devons limiter les boissons sucrées.**

6. Expression écrite - exemple de réponse

À mon avis, il faut faire attention aux boissons sucrées.

De temps en temps, boire un petit verre de jus n'est pas grave, mais il ne faut pas en boire tous les jours.

On peut garder les jus pour le week-end ou pour des occasions spéciales.

Pour rester en bonne santé, il est important de limiter le sucre.