

► **LETTRES ET SCIENCES HUMAINES**

Transcription des documents audio

NB : L'enregistrement sur cassette comporte l'ensemble des consignes ainsi que les temps de pause entre les écoutes. Le surveillant ne doit donc pas intervenir sur le magnétophone avant la fin de l'épreuve.

[Mise en route du magnétophone]

DALF C2 épreuve de compréhension et production orale

Vous allez entendre deux fois un enregistrement sonore de 15 minutes environ.

Vous écouterez une première fois l'enregistrement. Concentrez-vous sur le document. Vous êtes invité(e)s à prendre des notes.

Vous aurez ensuite 3 minutes de pause.

Vous écouterez une deuxième fois l'enregistrement.

Vous aurez alors 1 h 00 pour préparer votre intervention. Cette intervention se fera en 3 parties :

- présentation du contenu du document sonore
- développement personnel à partir de la problématique exposée dans la consigne
- débat avec le jury.

Première écoute

Transcription du document sonore.

L'histoire du sel est celle d'un véritable paradoxe. Nous savons combien les bains de mer sont bénéfiques pour l'organisme je pense à la circulation sanguine, aux rhumatismes, à la fatigue musculaire, ainsi qu'au traitement de certaines maladies de la peau, comme le psoriasis ou l'eczéma. Ce n'est pas pour rien que ceux qui ne peuvent s'offrir des vacances balnéaires se contentent parfois de bains de sels marins dans leur baignoire. Le sel est aussi présent dans le lait maternel et dans beaucoup d'autres aliments. Il existe en très petite quantité dans les légumes et un peu plus dans la viande, le poisson et le lait de vache. Le sel toujours lui est présent dans le corps humain, dans le sang, dans les larmes, dans la sueur. Il nous est donc indispensable mais notre alimentation nous en donne plus que les 6 à 10 grammes qui nous sont indispensables par jour. Autrement dit, nous consommons plus de sel que ce que nos reins sont capables d'éliminer quotidiennement. Et c'est là que réside le paradoxe d'un produit qui est à la fois indispensable et dangereux lorsqu'il est consommé de façon excessive.

Des études récentes ont montré que dans un pays comme la France, la surconsommation de sel, le chlorure de sodium est responsable chaque année d'au moins 75 000 accidents cardiovasculaires dont 25 000 décès. Selon la norme de l'OMS, l'organisation mondiale de la santé, chaque individu devrait consommer un peu moins de 2 kilos de sel par an. Or, aujourd'hui, plus dans les pays occidentaux que dans les pays en développement, la consommation annuelle de sel tourne autour de 4 kilos par personne ce qui est trop. Ce n'est pas la salière posée sur la table au moment des repas qui est en cause mais les aliments que nous impose l'industrie agro-alimentaire à travers le pain, les biscuits, les petits salés pour apéritifs, les conserves (XXX, tomates, sardines, concentrés), à travers les sauces (mayonnaise, ketchup, vinaigrette) ainsi qu'à travers les plats cuisinés c'est-à-dire prêts à être consommés après passage au microondes. Ainsi 80 % du sel avalé avec les aliments proviennent de l'industrie.

Pour le docteur Pierre Meneton, chercheur à l'institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), grand pourfendeur de cette overdose de sel dans l'assiette des Français, les habitudes imposées au consommateur tiennent avant tout d'un calcul économique. Il faut savoir que le sel a un pouvoir de rétention d'eau qui alourdit les produits comme la viande donc les rend plus chers à la vente et d'autre part, plus on mange salé plus on a soif et ce calcul n'est pas innocent. Pierre Méneton :

« Cet effet a été parfaitement calculé. Donc si par exemple en France au jour d'aujourd'hui donc on réduisait notre apport en sel d'une consommation moyenne de 10 grammes par jour à une consommation moyenne de l'ordre de 5 grammes par jour c'est-à-dire une réduction de moitié, la quantité de boisson absorbée par jour et par personne diminuerait d'environ un demi litre ; ce qui dire si vous voulez donc un demi litre par jour et par

....►

personne sachant que ça peut être n'importe quel type de boisson, donc bien sûr de l'eau du robinet mais aussi de l'eau minérale en bouteille, des boissons alcoolisées, de la bière, des sodas sucrés, je vous donne pas de marques, mais vous pouvez... tout le monde comprendra, des jus de fruits sucrés ou bien du vin ou n'importe quel type de boisson ; voyez que l'impact économique de ça c'est malheureusement absolument considérable ; et donc par exemple au niveau français il a été calculé que si on réduisait ne serait-ce que de 30 % donc le contenu actuel en sel des aliments préparés, donc pour les trois raisons que je viens de vous citer, le cache misère, l'augmentation du poids des aliments carnés et le fait que plus on mange salé et plus on a soif, donc la perte à gagner donc pour l'industrie agroalimentaire française serait de l'ordre de 40 milliards de francs par an. Donc vous voyez que les intérêts économiques en jeu sont particulièrement considérables. (...)

C'est tout à fait énorme comme quantité d'argent et donc si vous voulez ça peut expliquer en très grande partie les raisons pour lesquelles au jour d'aujourd'hui ces problèmes d'excès de sel dans l'alimentation ont été peu abordés, même dans les pays occidentaux, à quelques rares exceptions près, comme par exemple le Japon ou la Finlande qui sont des pays qui ont fait de gros efforts sur le domaine, récemment l'Angleterre qui depuis 2 ans vient de se lancer dans un programme national de lutte contre l'excès de sel dans l'alimentation, mais donc si vous voulez, de manière générale, c'est un problème qui reste largement sous débattu et non traité et pour des raisons très claires qui sont liées à du lobbying c'est-à-dire des groupes de pression que sont l'industrie agroalimentaire, donc pour les raisons que je viens d'évoquer et puis aussi évidemment hein, étant donné donc que cette malnutrition crée de l'hyper tension et des maladies cardiovasculaires, donc crée de la maladie et que vous savez que sur la maladie vivent d'autres industriels, comme par exemple les industries pharmaceutiques qui fabriquent eux aussi beaucoup d'anti hyper tenseurs, donc là encore vous pouvez avoir d'autres groupes de pression si vous voulez dont les intérêts ne visent pas à réduire la quantité de sel qu'on absorbe chaque jour.

En Finlande, le biochimiste Heiki Karpanen est à l'origine d'une solution avantageuse pour les consommateurs de son pays. Pierre Meneton :

« Alors en Finlande effectivement ils ont trouvé une solution particulière. Alors qu'au Japon la situation donc a évolué depuis maintenant au moins trente ou quarante ans parce que le Japon a une longue tradition de santé publique et disons de... une politique faisant très attention à l'alimentation en particulier suite à la découverte il y a maintenant plus d'un siècle que le bérubéri – vous savez cette maladie était en fait dû à un déficit particulier de vitamine et pouvait être traité uniquement par des mesures alimentaires – donc ça c'est quelque chose qui avait beaucoup frappé à l'époque les Japonais, et donc si vous voulez le gouvernement japonais et les Japonais en général sont très sensibilisés à l'affaire de l'alimentation en général ; c'est pourquoi eux ont pris des mesures donc il y a maintenant donc très longtemps environ trente à quarante ans pour réduire l'apport en sel et dans leur cas ils ont simplement réduit purement et simplement donc l'apport en sel. En Finlande donc la situation a été traitée de manière très différente donc ils n'ont commencé donc à s'intéresser au problème que il y a une dizaine d'années dans les années 90 et donc sous la houlette de Heiki Karpanen et d'autres scientifiques locaux, le gouvernement finlandais donc a entrepris une action nationale qui a été une concertation avec les industriels pour essayer de trouver la façon de remplacer une partie donc du sel, du chlorure de sodium par un sel de substitution pauvre en chlorure de sodium alors en particulier riche en d'autres sels comme par exemple des sels de potassium. Alors ça présentait donc l'avantage d'être faisable sur une période de temps relativement courte c'est-à-dire que alors que les industries agroalimentaires n'auraient pas accepté de réduire le sel pour des raisons de perte économique dont je vous ai parlé tout à l'heure qui peuvent aussi éventuellement rentrer en jeu pour des raisons de chômage ou de marché de l'emploi en utilisant ce sel de substitution qui a les mêmes propriétés que le sel le chlorure de sodium en ce qui concerne le poids des aliments ou bien le pouvoir assoiffant dont on a parlé tout à l'heure donc mais qui contient quand même beaucoup moins de chlorure de sodium que le sel normal donc qui est moins nocif à la santé sur le plan de l'hyper tension et des maladies cardiovasculaires donc grâce à l'utilisation de ce sel de substitution et bien effectivement donc la Finlande depuis une dizaine d'années a réduit d'environ 40 % donc l'apport en sel moyen dans la population, passant d'une consommation donc moyenne de l'ordre de 10 à 12 grammes de sel à une consommation actuelle qui est de l'ordre de 6 à 7 grammes de sel c'est-à-dire proche des recommandations de l'organisation mondiale de la santé qui est de actuellement ne pas dépasser donc une consommation de sel de l'ordre de 6 grammes par jour.

Pierre Meneton dans cette histoire de surconsommation de sel, les nourrissons aussi sont concernés, du fait qu'en occident essentiellement, la plupart des bébés sont très tôt nourris aux petits pots.

TP9202318AM

– L'intoxication chronique par le sel c'est quelque chose qui commence très tôt. Alors il faut savoir que le lait maternel, ce n'est pas un hasard, comme le lait maternel de toutes les espèces de mammifères terrestres donc y compris l'homme, est un aliment sur lequel on se nourrit pendant les premiers mois de notre vie normalement et c'est un aliment qui est très pauvre en sel. Un bébé donc qui se nourrit au sein de la mère absorbe bien moins de 1 gramme de sel par jour. Et dès que ce bébé va se mettre à consommer donc des aliments préparés que ce soient des aliments ou des pots pour bébés fabriqués dans les pays occidentaux, ou bien d'autres types d'aliments, des laits spéciaux ou autres et bien déjà sa consommation de sel à l'âge de six mois ou autre va déjà lui être multiplié par 3 ou 4, et ensuite donc, lorsqu'il va passer à une alimentation adulte, ben la consommation de sel va être encore multipliée par un, deux ou trois et donc on se retrouve donc en fin de compte avec cette consommation de l'ordre de 10 grammes dont on parlait tout à l'heure. Donc là effectivement l'intoxication commence en fait dès que le jeune enfant cesse d'être allaité au sein maternel.

– Alors que faire ?

– Alors la situation aujourd'hui déjà à mon avis c'est de transmettre l'information telle qu'elle existe au jour d'aujourd'hui, c'est-à-dire telle qu'elle a été établie par une multitude d'études scientifiques et médicales qui ont été produites à travers le monde depuis cent ans.

– Parce qu'il y a encore des sceptiques ?

– Parce qu'il y a encore des gens, un certain nombre, je dirais presque une poignée de scientifiques et de médecins à travers le monde et qui comme par hasard sont des médecins ou des scientifiques qui ont des liens avec les industriels dont on parlait tout à l'heure, qu'ils soient agroalimentaires ou pharmaceutiques et qui veulent laisser penser encore qu'il existe un débat sur le sujet. En fait, on le sait très bien, si l'on regarde l'ensemble des données qui ont été publiées au jour d'aujourd'hui et qui continuent d'être publiées encore cette année-même dans de très grandes revues internationales, il n'y a plus aucun doute sur les effets nocifs de l'excès de sel en terme d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Donc déjà ça c'est une situation qu'il faut absolument, c'est une information qu'il faut diffuser donc à tout le monde, de la manière la plus simple possible en donnant les éléments aux gens pour que les gens sachent que manger trop de sel c'est nocif pour leur santé. Ça c'est la première chose. La deuxième chose ensuite, c'est probablement de faire en sorte que des organismes internationaux comme par exemple l'organisation mondiale de la santé à mon avis jouent un rôle encore plus important que celui qu'ils ont actuellement. (...)

Il semblerait aujourd'hui Pierre Méneton qu'en matière de surconsommation de sel, les pays industrialisés soient bien loin devant les pays du tiers monde et cela à cause des plats cuisinés. Le problème, le problème néanmoins, c'est que le mode alimentaire occidental c'est quelque chose qui se répand actuellement à grande vitesse dans l'ensemble de la planète et donc il y a beaucoup de pays en voie de développement et je pense que à terme ça risque de toucher tous les pays qui adoptent donc le mode alimentaire occidental c'est-à-dire donc le fast-food, c'est-à-dire les sodas trop sucrés, c'est-à-dire donc le pain préparé dans des conditions industrielles etc. et donc étant donné que ce sont les mêmes multinationales que dans les pays occidentaux qui se chargent donc de la distribution de ces produits dans les pays en voie de développement donc il est à craindre que la situation évolue exactement de la même façon dans les pays en voie de développement et d'ailleurs donc je voudrais absolument signaler que la réalisation d'une grande étude par l'institut de médecine américain l'année dernière qui montre de manière très claire que la fréquence des pathologies, des maladies cardiovasculaires est en augmentation exponentielle exponentielle très forte dans tous les pays en voie de développement et que dans 15 à 20 ans, les maladies cardiovasculaires, crises cardiaques ou attaques cérébrales seront de loin bien avant tous les autres problèmes de santé qu'ils soient infectieux ou autres la cause première de maladies et de décès dans les pays en voie de développement et en fait sur toute la planète.

– Donc attention au sel !

Fin de la première écoute.

Deuxième écoute dans 3 minutes.

Deuxième écoute

Fin de la deuxième écoute.

Vous avez maintenant une heure pour préparer le compte rendu et la présentation personnelle.

[Arrêter le magnétophone]

TP9202318AM