

## De la drogue dans nos assiettes



Sel, sucre et gras : le trio infernal de l'alimentation industrielle

La peur s'installe dans les cuisines. Après la vache folle, les OGM, la viande de cheval utilisée à la place de celle de boeuf, une menace plane dans les rayons des magasins. Que cachent les étiquettes des 8 000 références alimentaires proposées en moyenne dans les supermarchés ? Question cruciale, quand on sait que les produits industriels représentent 80 % de ce que nous mangeons. Pire, les ingrédients de ces plats préparés, yaourts aromatisés, céréales pour le petit déjeuner et autres biscuits nous rendraient accros.

C'est ce que montre l'enquête diffusée dans le cadre de l'mission " Infrarouge " et qui a été menée par Romy Burkel, un Franco-Américain biberonné aux hamburgers, mais amateur de gastronomie française. Le réalisateur a effectué, des deux côtés de l'Atlantique, un voyage passionnant dans l'univers de la malbouffe.

### LE SUCRE, PLUS ADDICTIF QUE LA COCAINE

Les gérants de l'agroalimentaire soignent l'apparence et la texture de leurs produits (souvent bons marchés et goûteux), mais abusent du sel, du gras et du sucre. Une augmentation de ces ingrédients n'est probablement pas le fruit du hasard. Les industriels ont refusé de participer à l'enquête, mais les spécialistes du secteur savent que le sucre, notamment, provoque une accoutumance. Une expérience menée sur des rats a en effet prouvé que cette poudre blanche était plus addictive... que la cocaïne !

Aux Etats-Unis, les experts expliquent sans détour que le gras, le sel et le sucre sont là pour nous procurer un plaisir immédiat et, au final, orienter nos achats. En France, une nutritionniste apprend aux consommateurs à les traquer sur des étiquettes difficilement compréhensibles. Le but ? Freiner la consommation de sucre, qui a triplé depuis la seconde guerre mondiale, causant une hausse du diabète dans les pays industrialisés.

En cinquante ans, la ration alimentaire dans les contrÃ©es les plus dÃ©veloppÃ©es est passÃ©e de 2 200 Ã  plus de 3 000 calories. Alors que l'on se nourrissait autrefois pour assurer sa survie, on mange aujourd'hui ce que l'on aime. Des mauvaises habitudes qui sont rÃ©gulÃ©rement dÃ©noncÃ©es par l'Organisation mondiale de la santÃ© et qui coÃ»teraient quelque 10 milliards d'euros au systÃ“me de santÃ© franÃ§ais.

Heureusement, en attendant que les industriels changent la composition de leurs produits, il existe une faÃ§on simple de s'alimenter sainement : boycotter ces aliments ou poursuivre ceux qui les fabriquent. DÃ©jÃ , aux Etats-Unis, des consommateurs se retournent contre ces industriels comme ils le firent, jadis, contre les cigarettiers. Pour l'avenir, il faut rÃ©apprendre Ã  la population Ã  cuisiner les fruits et les lÃ©gumes et obliger l'agroalimentaire Ã  mieux Ã©tiqueter ses produits. La bataille pour la bonne bouffe a commencÃ©, mais son issue est encore incertaine.

## Exercice



À addictive / À gastronomie / alimentaires / À 80 / accros / À À biberonnage / À malbouffe / À À abusent / À accoutumance

Écrivez le mot de vocabulaire manquant en vous aidant des mots ci-dessus !

Sel, sucre et gras : le trio infernal de l'alimentation industrielle

La peur s'installe dans les cuisines. Après la vache folle, les OGM, la viande de cheval utilisée à la place de celle de boeuf, une menace plane dans les rayons des magasins.

Que cachent les étiquettes des 8 000 références ??? proposées en moyenne dans les supermarchés ?

Question cruciale, quand on sait que les produits industriels représentent à ??? % de ce que nous mangeons.

Pire, les à de ces plats préparés, yaourts aromatisés, céréales pour le petit déjeuner et autres biscuits nous rendraient ???.

C'est ce que montre l'enquête diffusée dans le cadre de l'émission " Infrarouge " et qui a été menée par Romy Burkel, un Franco-Américain ??? aux hamburgers, mais amateur de ??? française.

Le réalisateur a effectué, des deux côtés de l'Atlantique, un voyage passionnant dans l'univers de la ???.

LE SUCRE, PLUS ADDICTIF QUE LA COCAINE

Les gÃ©ants de l'agroalimentaire soignent l'apparence et la texture de leurs produits (souvent bon marchÃ© et goÃ»teux), mais ??? du sel, du gras et du sucre.

Une augmentation de ces ingrÃ©dients n'est probablement pas le fruit du hasard. Les industriels ont refusÃ© de participer Ã  l'enquÃªte, mais les spÃ©cialistes du secteur savent que le sucre, notamment, provoque une ???.

Une expÃ©rience menÃ©e sur des rats a en effet prouvÃ© que cette poudre blanche Ã©tait plus ???... que la cocaÃ¯ne !

## **Invention d'écriture**



- Quelle est la situation dans votre pays ? \_\_\_\_\_

## Exercice

1 - [alimentaires]

2 - [80]

3 - [accros]

4 - [biberonnÂ©]

5 - [gastronomie]

6 - [malbouffe]

7 - [abusent]

8 - [accoutumance]

9 - [addictive]

## **Invention d'écriture**

- Quelle est la situation dans votre pays ?