De la drogue dans nos assiettes



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

La peur s'installe dans les cuisines. AprÃ"s 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'émission " Infrarouge " et qui a été menée par Rémy Burkel, un Franco-Américain biberonné aux hamburgers, mais amateur de gastronomie française. Le réalisateur a effectué, des deux cÃ′tés de l'Atlantique, un voyage passionnant dans l'univers de la malbouffe.

LE SUCRE, PLUS ADDICTIF QUE LA COCAÕNE

Les géants de l'agroalimentaire soignent l'apparence et la texture de leurs produits (souvent bon marché 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 diabÃ"te dans les pays industrialisés.

1/7

En cinquante ans, la ration alimentaire dans les contrées les plus développées est passée de 2 200 à 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 réguliÃ"rement dénoncées par l'Organisation mondiale de la santé et qui coûteraient quelque 10 milliards d'euros au systÃ"me de santé français.

Heureusement, en attendant que les industriels changent la composition de leurs produits, il existe une façon simple de s'alimenter sainement : boycotter ces aliments ou poursuivre ceux qui les fabriquent. Déjà , aux Etats-Unis, des consommateurs se retournent contre ces industriels comme ils le firent, jadis, contre les cigarettiers. Pour l'avenir, il faut réapprendre à la population à cuisiner les fruits et les légumes et obliger l'agroalimentaire à mieux étiqueter ses produits. La bataille pour la bonne bouffe a commencé, mais son issue est encore incertaine.

Exercice



addictive / gastronomie / alimentaires / 80 / accros / biberonné /Â malbouffe /Â Â abusent /Â 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. AprÃ"s 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 ??? % de ce que nous mangeons.

Pire, les 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 Rémy 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 COCAÕNE

Les géants de l'agroalimentaire soignent l'apparence et la texture de leurs produits (souvent bon marché et goûteux), mais ??? 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 ???.

Une expérience menée sur des rats a en effet prouvé que cette poudre blanche était plus ???... que la cocaÃ⁻ne !

Invention d'écriture



- Quelle est la situation dans votre pays ? _____

Exercice

- 1 [alimentaires]
- 2 [80]
- 3 [accros]
- 4 [biberonné]
- 5 [gastronomie]
- 6 [malbouffe]
- 7 [abusent]
- 8 [accoutumance]
- 9 [addictive]

Invention d'écriture

- Quelle est la situation dans votre pays ?