CHAPITRE 1

Peut-on manger n'importe quoi sans nuire à sa santé ? (Les fast-foods)

« Quand quelqu'un désire la santé il faut lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement, il est possible de l'aider. »

Hippocrate, « Père » de la médecine (400 avant J.-C.)

Un patron obèse à son salarié : « Vous devriez faire plus d'exercice. Allez au coin de la rue me chercher un hamburger fromage avec des oignons. »

Amger

À propos des fast-foods

En 2002, deux adolescentes américaines intentèrent une action en justice contre un établissement « fast-food », l'accusant de les avoir rendues obèses. L'une d'elle avait 14 ans et mesurait 1,47 m pour 77 kg ; l'autre avait 19 ans et mesurait 1,67 m pour 122 kg. Au cours de l'audience, les avocats de la chaîne de restaurant protestèrent, affirmant : « La nocivité de ce type d'alimentation étant universellement reconnue, comment prouver que leur problème n'est dû qu'à leur " Mac régime " ? »

Le juge déclara alors que « si les avocats des deux adolescentes prouvaient que ce fast-food forçait sa clientèle à trois visites quotidiennes et que ce régime s'avérait très dangereux, ils pourraient remporter le procès. »

Dans le film *Super size me* de Morgan Spurlock sorti sur les écrans en 2004, on peut voir le réalisateur-acteur faire le pari fou de manger matin, midi et soir dans un fast-food, ceci afin de déterminer si cette nourriture est vraiment néfaste pour la santé, vu qu'aujourd'hui de nombreuses personnes prennent leurs repas en dehors de chez elles, contrairement à la génération précédente.

Cette expérience fut réalisée avec la participation de trois médecins, dont un cardiologue, un gastro-entérologue et un généraliste, assistés d'une diététicienne et d'un professeur de gymnastique.

Avant l'expérience, Morgan Spurlock avait fait réaliser des analyses médicales et consulté les trois médecins. D'après eux, l'état général du patient était excellent, comme l'indiquent les bons chiffres reproduits ci-dessous. De plus, selon les tests, le taux de fer, le taux de globules blancs et la glycémie s'inscrivaient dans les normes, de même que le taux de sodium. Le fonctionnement des activités rénales et hépatiques était excellent.

- Tension sanguine : 12,8 ;
- Cholestérol : 1,68 g par litre ;
- Triglycérides : 0,43 g par litre.

Ni les parents ni les ascendants ne présentaient de problèmes de santé. La taille du patient était de 1,88 m et son poids de 84 kg. Le rapport entre la taille et le poids était correct.

Toutes les semaines, des analyses sanguines très complètes furent effectuées. Ces dernières révélèrent, dès la première analyse et jusqu'à la fin de l'expérience, une dégradation généralisée de l'état de santé de Morgan Spurlock. Son médecin généraliste, ainsi que les deux autres spécialistes, lui conseillèrent à plusieurs reprises d'arrêter l'expérience tant la situation prenait un tour inquiétant. D'après eux, les résultats issus des analyses sanguines étaient devenus, en très peu de temps, tout à fait préoccupants.

Au cours de l'expérience, Morgan Spurlock remarqua à plusieurs reprises :

- qu'il était souvent déprimé sans raison ni motif apparent ;
- qu'il se sentait de nouveau « bien » après avoir mangé, mais que la faim revenait très rapidement (il ne semblait jamais rassasié) ;
- qu'il était fréquemment victime de maux d'estomac, de ballonnements, de maux de tête, d'oppressions thoraciques, de difficultés respiratoires, de bouffées de chaleur et de palpitations cardiaques ;
- qu'il éprouvait une difficulté de plus en plus grande à monter les escaliers.

À la fin de l'expérience, soit un mois après le début du régime, les médecins constatèrent :

- une prise de poids de 11 kg ;
- une inflammation et un grossissement du foie ;
- une augmentation considérable du cholestérol : plus 0,65 g par litre ;

- une augmentation du taux de graisse corporelle, qui était passé de 11 à 18 % ;
- un doublement du risque de maladie coronarienne, ainsi que de la menace de crise cardiaque ;
- un épuisement du patient et une dégradation de sa vie sexuelle qui était devenue inexistante ;
- une grande dépendance envers ce nouveau régime alimentaire.

Selon l'un des médecins, s'il avait continué l'expérience au-delà d'un mois, il aurait développé une maladie coronarienne et une sclérose du foie.

À l'issue de l'expérience, le gastro-entérologue déclara : « Les menus fast-food, c'est pas cher et ça rassasie l'estomac, on en a pour son argent, mais malheureusement on s'abîme le cœur, le foie et le sang… Je n'aurais jamais imaginé une telle expérience, mais au vu des résultats, je comprends mieux… »

En mangeant matin, midi et soir dans ce fast-food, comme on devrait pouvoir le faire en toute sécurité dans n'importe quel restaurant ouvert au public, Morgan Spurlock ingurgita l'équivalent de 15 kg de sucre (soit 500 g par jour) et de 5 kg de graisse !

Certaines personnes estiment que la dégradation en un mois de la santé de Morgan Spurlock a été causée par la répétitivité des menus identiques. Bien que la monotonie ne soit pas recommandée et qu'au contraire l'équilibre alimentaire et la diversité des aliments soit souhaitable, un déclin si rapide de la santé ne peut s'expliquer que par d'autres causes… En effet, dans certains pays où la monotonie alimentaire est imposée par des raisons économiques, l'on n'assiste pas à une dégradation aussi spectaculaire de l'organisme en si peu de temps.

Lorsque l'on est un consommateur régulier des fast-foods ou que l'on travaille dans un de ces établissements de restauration rapide, il est souvent difficile d'accepter que cette nourriture puisse être nocive pour la santé. Il naît en soi un conflit, un manque de cohérence que l'on sera tenté de résoudre par le déni ou le refus de voir objectivement tous les éléments pouvant expliquer la dangerosité d'une telle alimentation.

Il n'est nullement question ici de créer un malaise ou un sentiment de culpabilité, mais bien de favoriser des choix alimentaires dénués de préjugé, de conditionnement et ayant un seul objectif : favoriser la santé.

Cette expérience a ainsi permis de mettre en évidence la nocivité et les dangers réels de la « mal bouffe ». Pourtant, la mention « Nuit gravement à

la santé » n'est nulle part précisée dans les fast-foods ni sur les emballages des produits fast-food (comme c'est le cas pour les paquets de cigarettes), bien que la dangerosité de ces produits soit reconnue par de nombreux spécialistes.

100 médecins nutritionnistes ont été interrogés pour savoir à quelle fréquence l'on pouvait fréquenter les fast-foods. Leurs réponses se sont réparties comme suit :

- seulement 2 ont dit : « Deux fois par semaine au plus » ;
- 28 ont dit : « Une fois par semaine ou deux fois par mois » ;
- 45 ont dit : « Jamais ».

Les autres ont répondu :

- « Moins on y va, mieux c'est » ;
- « Pas plus d'une fois par mois, c'est préférable » ;
- « Idéalement jamais ou presque jamais » ;
- « Si vous êtes sur une île déserte ou qu'il y a eu un bombardement à l'anthrax et qu'il n'y a pas d'autre nourriture, ce sont les seules excuses. »

Et 85 % d'entre eux ont reconnu que cette nourriture contribuait à l'épidémie d'obésité qui envahit actuellement les États-Unis.

Après un tel consensus émanant des professionnels de la santé et des autorités publiques qui officiellement partagent ces avis sur la nocivité des produits fast-food, on aurait pu s'attendre à une désaffection du public envers ce type d'alimentation. Mais, apparemment, il n'en est rien. En effet, un des leaders de la restauration fast-food, avec ses 30 000 enseignes réparties sur les 5 continents, nourrit chaque jour à lui seul plus de 46 millions de personnes dans le monde. C'est plus que la population de l'Espagne.

En ce qui concerne les États-Unis, 1 Américain sur 4 mange chaque jour dans un fast-food. 72 % des Américains y vont 1 fois par semaine ; et 22 %, 4 fois ou plus !

En France, même si la fréquentation y est moins forte, nombreux sont ceux qui s'y rendent sans prendre conscience de l'impact qu'a cette nourriture sur leur santé.

Soyons vigilants !

Il est nécessaire de rester attentifs à nos choix alimentaires, car bien des jeunes mais également des adultes peuvent, sans fréquenter assidûment les

fast-foods, devenir « accros » à certains aliments nocifs, en se les procurant tout simplement dans les supermarchés ou les épiceries et en les consommant très régulièrement. Cela concerne, entre autres, les sodas, les steaks-frites, les chips, les barres chocolatées, les gâteaux et les confiseries très sucrées, etc.

Il a été observé que, chez les jeunes, le modèle nutritionnel des fast-foods a un impact de plus en plus important dans les choix qu'ils font lorsqu'ils sont livrés à eux-mêmes et qu'ils doivent composer seuls leurs menus à partir d'aliments vendus dans le commerce.

Mais comment, après un mois seulement de régime fast-food, de telles conséquences sur la santé sont-elles possibles, alors qu'apparemment toutes les classes alimentaires permettant de définir un repas équilibré sont réunies dans les établissements à restauration rapide ?

TABLEAU COMPARATIF

Classes alimentaires composant un repas idéal équilibré avec des aliments de préférence d'origine biologique exempts de toxiques divers tels que les pesticides, les herbicides, les colorants, les conservateurs, etc.	Menus des fast-foods en général
CRUp	
Légumes crus en début de repas : betteraves, carottes, navets, choux, céleris, salades, etc.	Dans la majorité des menus, il y a quelques feuilles de salade et quelques tranches de tomate, ce qui est très insuffisant, car manquent les fibres cellulosiques indispensables à un bon transit et à la régénération de la flore intestinale.
Viandes, poissons, œufs, légumineuses (soja, lentilles, etc.)	Un ou deux morceaux de steak haché (protéine apportant des acides gras saturés que l'on devrait consommer modérément, car leur ingestion régulière est néfaste pour la santé). Le poisson proposé est souvent panné. Sa cuisson (friture) et sa préparation lui ont fait perdre ses qualités initiales. En

	parlant des « nuggets » (préparation à base de poulet), le juge Robert Chiout, qui a instruit le procès entre une très grande chaîne de fast-foods et deux adolescentes, a qualifié ces aliments de « Mac-Frankenstein » réalisés à partir d'ingrédients inconnus.
LIPIDES	
Huiles vierges et biologiques de première pression à froid (noix, colza, olive, etc.).	Huile raffinée ayant perdu la majeure partie de ses propriétés ; elle est dépourvue des éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme et au renouvellement de nos tissus, ce qui peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé. De plus, les graisses chauffées au cours des fritures génèrent des substances cancérigènes (comme l'acroléine qui est l'un des pires ennemis du foie), ce qui explique, entre autres, l'état inflammatoire hépatique de Morgan Spurlock après seulement un mois de régime fast-food.
GLUCIDES (ou hydrates de carbone)	
Pommes de terre, riz, pâtes, quinoa, sarrasin, millet, avoine, seigle, etc. Ce sont des céréales non-raffinées.	Glucides à base de céréales raffinées à indice glycémique élevé. Néfastes pour la santé, ils favorisent l'obésité, la résistance à l'insuline et le diabète. Leur apport calorifique est très important.
DESSERTS	
Éventuellement des compotes de pommes, des sablés diététiques, des barres de chocolat, etc., mais pas de fruits frais aqueux (tels que les oranges, les citrons, les pommes) qui peuvent générer des troubles digestifs et des problèmes de santé divers.	Desserts en général trop sucrés et enrichis en caféine. Ils sont néfastes pour la santé, car ils favorisent, entre autres, les dépendances neurochimiques et sont susceptibles de générer des troubles nerveux. L'acide phosphorique contenu dans les boissons à base de cola ou les sodas entrave la digestion et favorise les ballonnements et les gaz intestinaux.

À propos des boissons à base de cola, et selon une étude américaine relatée par la revue *Que choisir santé* de février 2007, il a été établi que les femmes consommant plus d'une canette de cola par jour présentent une moindre solidité des os. L'auteur, Katherine L. Tucker, chercheuse à l'Université Tufts de Boston, explique que le rôle néfaste des colas sur les os avait déjà été suspecté auparavant. En effet, on avait constaté que les adolescentes qui buvaient beaucoup de colas présentaient un risque accru de fracture. Mais cette fragilité était expliquée par le fait que la consommation de ces sodas avait lieu au détriment d'autres boissons riches en calcium et favorisant la solidité des os. Cette interprétation ne vaut plus ici : même à apports en calcium égaux, une consommation élevée de colas a bien été associée à une moindre solidité des os.

Cette association n'a pas été prouvée pour les autres sodas. Les chercheurs soupçonnent donc l'acide phosphorique, présent dans les colas, de favoriser la fragilité des os. D'autres études restent nécessaires pour confirmer que ces boissons sont indubitablement la cause de la fragilité osseuse observée. Toutefois, jugent les scientifiques, « les femmes qui sont touchées par l'ostéoporose pourraient réfléchir à l'intérêt de réduire leur consommation de colas lorsque celle-ci est régulière et élevée ».

Au-delà de la notion des classes alimentaires indispensables pour définir l'équilibre des menus, il est primordial de ne pas perdre de vue l'aspect qualitatif qui permet de distinguer un aliment vivant d'un aliment dévitalisé synonyme de troubles plus ou moins graves de la santé.

Si l'on ne tient pas compte de ce facteur qualitatif, les menus fast-food peuvent apparaître favorables à l'organisme, mais ce n'est qu'une illusion dont les conséquences seront par contre bien réelles et délétères.

Ce qui est particulier aux fast-foods, c'est le fait qu'ils cumulent des aliments qui sont, chacun pris séparément, susceptibles de créer une dépendance neurochimique et d'en « forcer » la consommation par des doses importantes. Le docteur Neal Barnard, spécialiste en neurologie, déclare en parlant de ce type de restaurants : « Prenez par exemple le steak haché recouvert de fromage ; ce dernier libère des endorphines sous l'effet des opiacés contenus dans la protéine du fromage. Il est souvent accompagné d'un soda très sucré avec beaucoup de caféine ajoutée. Eh bien, un enfant de 12 ans n'a pas le cerveau adapté pour consommer ce type de repas. »

Le tableau ci-dessus l'a montré : le problème des fast-foods provient de l'association de nutriments issus d'aliments raffinés et dénaturés. Ces repas apportent en outre une quantité trop importante d'additifs alimentaires tels que le glutamate (monoglutamate de sodium) et des édulcorants dans les sodas dits « light » ou « diet ». Les consommateurs achètent ces derniers

précisément pour essayer de réduire l'apport de glucose, mais en définitive certains additifs peuvent s'avérer davantage préjudiciables que le sucre lui-même. Plusieurs études commencent à alerter la communauté scientifique à propos des effets des édulcorants de synthèse et du glutamate sur la santé.

Le glutamate de monosodium est utilisé par les chercheurs, lors d'expérimentations, pour rendre des rats de laboratoire obèses. Cet exhausteur de goût permet aux industriels de l'agroalimentaire de stimuler la consommation de nourriture des personnes âgées, dont l'appétit est faible. Par contre, lorsqu'il est administré à une population sans problème particulier, il encourage la prise alimentaire et favorise les dépendances (› voir à ce sujet le chapitre sur les additifs alimentaires).

Le moelleux des hamburgers n'est sans doute pas le fruit du hasard. Ces aliments (petit pain blanc et bien mou, steak haché, fromage fondu, frites, feuille de salade) ne nécessitent en général que très peu d'efforts de mastication, s'avalent très facilement et rapidement, poussant à en consommer deux fois plus, au détriment de la digestion et de l'organisme en général. Selon Arabelle Gouvernaire, docteur en odontologie, « la mastication stimule la production de salive, qui aide à combattre les bactéries. L'alimentation molle est donc facteur de caries. Par ailleurs l'absence de mouvement de mastication est connue pour favoriser les maladies parodontales. »

Le public est de plus en plus exigeant en matière de sécurité alimentaire, de traçabilité et de respect de l'environnement, ce qui n'a pas échappé aux chaînes de fast-foods qui s'efforcent de réinjecter ces attentes dans leurs arguments de vente. Mais tous les paramètres décrits ci-dessus sont liés de manière intime à la qualité finale des aliments, puisqu'ils influenceront de façon notable la santé du consommateur.

Ces établissements ont pris l'habitude de communiquer sur l'aspect convivial et pratique de leur restaurant : aire de jeux pour les enfants, ambiance familiale, parking à proximité, possibilités de commander un menu au volant de sa voiture, jouets à collectionner, nombreuses tombolas durant l'année, animations diverses (dessins animés, clowns, etc.).

Mais tout cela est-il plus important que la santé et l'équilibre de l'individu ? « L'emballage » est-il plus capital que « le contenu » ? C'est à chacun de nous de répondre à ces questionnements à travers nos choix quotidiens.

La politique de prix très bas pratiquée par ces établissements afin d'essayer de capter un nombre toujours plus important de clients serait tout à fait acceptable si elle ne se réalisait pas au détriment de la qualité alimentaire qui s'en trouve dès lors gravement affectée.

Obésité rime avec pauvreté. Une étude de l'Insee, rapportée par la revue *Que choisir* en avril 2007, met en évidence une forte progression de l'obésité en France ce dernier quart de siècle. Depuis 1981, la proportion d'obèses est passée de 4 à 7 % dans les catégories sociales les plus aisées, à la proportion record de 12 % chez les plus modestes. En matière d'obésité, l'appartenance à une catégorie socioprofessionnelle joue de façon importante. En effet, les agriculteurs, les ouvriers et les employés sont nettement plus concernés que les cadres. On compte seulement 5 % d'obèses chez les diplômés du supérieur, alors qu'ils sont 15 % parmi ceux sans diplômes ou possédant, au mieux, le brevet des collèges. Et parmi les plus modestes et les moins diplômés, les femmes sont nettement plus exposées que les hommes.

Le film *Super size me* pose la bonne question : où s'arrête la responsabilité personnelle et où commence celle des chaînes de fast-foods ? Je crois vraiment que c'est ici que résident à la fois la réponse et la solution.

Ces sociétés possèdent une force considérable grâce à leurs budgets colossaux consacrés à la publicité. De plus, d'après des spécialistes en neurologie, leurs menus favorisent des dépendances neurochimiques, encourageant le consommateur à y retourner. Chacun d'entre nous se doit de s'informer et ensuite d'utiliser son libre-arbitre pour dire **NON** à ce qu'il considère comme **NOCIF**. Ensuite, après cette prise de conscience, il doit aussitôt changer ses habitudes, le jour même de préférence, ou bien procéder par paliers si nécessaire.

Nos décisions affectent notre être. Elles peuvent modifier nos vies.

VOILA POURQUOI IL IMPORTE D'AGIR ET DE CHANGER CERTAINES DE NOS HABITUDES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

NOTRE VRAIE FORCE RÉSIDE DANS LA POSSIBILITÉ DE FAIRE DES CHOIX. UTILISONS-LA !

QU'ALLEZ-VOUS CHANGER DÈS AUJOURD'HUI POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ?