

Les effets réels du fast-food.



Les chaînes de restauration rapide n'ont pas la vie facile ces jours-ci. Menacées de poursuites, accusées de toutes parts de dommages sur la santé et l'environnement, boycottées par différents groupes de pression, elles tentent de plus en plus d'élaborer des menus santé ou de nous convaincre des bienfaits de leurs produits. Mais qu'en est-il vraiment?

Des résultats contradictoires

Dans son documentaire à succès *Super Size Me*, le réalisateur Morgan Spurlock décide de se nourrir exclusivement chez McDonald pendant un mois. Il prend alors 11 kg et augmente son taux de cholestérol de 0,65 gramme par litre de sang. Pourtant, une étude semblable a démontré, à l'inverse, qu'il était possible de maigrir!

Certaines chaînes prétendent offrir un menu santé qui correspond aux exigences du Guide alimentaire canadien. Vérité ou marketing? Force est de constater que le fast-food demeure très nocif pour la santé. Voici quelques explications et chiffres qui vous feront perdre l'appétit...

Quelques chiffres à l'appui

- Entre 5 et 6 millions de personnes âgées de 20 à 64 ans souffriraient d'obésité au Canada. C'est presque le tiers de la population. En 2000, les obèses composaient moins de 15 % de la population.
- Chez les enfants, le pourcentage s'élève à 20 % alors qu'il était de 10 % en 2000 et seulement de 2 % en 1981!

La faute au fast-food?

Étrangement, cette dangereuse tendance coïncide avec l'arrivée des chaînes de restauration rapide dans nos vies. Il serait bien évidemment faux de dire que le fast-food est le seul responsable de cette épidémie d'obésité, mais il est un facteur majeur. Par exemple, une étude publiée par le National Bureau of Economic Research aux États-Unis en 2009 démontre que la présence d'un restaurant de malbouffe situé dans un rayon de 150 mètres d'une école augmente l'obésité de 5 %.

Dans la même veine, l'Institute for Clinical Evaluative Sciences en Ontario a démontré un lien direct entre la présence de chaînes de restauration rapide et un taux plus élevé d'obésité, de maladies cardiaques et de diabète dans la population en général. Dans un quartier où l'on retrouve 10 à 19 restaurants de ce genre, le taux de mortalité augmente de 35 % et le taux d'hospitalisation de 28 % et ce, que l'on soit dans un quartier riche ou pauvre. Dans les quartiers avec plus de 20 restaurants, l'augmentation du taux de mortalité grimpe à 62% !

Une question de calories

En général, un adulte se doit de manger de 2000 à 2500 calories par jour. Or, un simple petit dîner dans une chaîne de restauration rapide pourrait bien combler ces besoins en un seul repas!

À titre d'exemple, un hamburger double avec sauce et fromage, une frite et une boisson gazeuse contiennent à eux seuls 1400 calories et 58 grammes de gras

(alors qu'il faut en prendre au maximum 65 par jour). Une pizza au pepperoni? 800 calories et 39 grammes de gras.

Dans un autre restaurant populaire, qui prétend être un restaurant fast-food santé, un sandwich aux boulettes de viande douze pouces contient pas moins de 1000 calories et 33 grammes de gras!

Il est vrai qu'il est possible de manger de manière équilibrée dans ce genre de restaurant, mais pour ce faire, il vous faudra couper sur la mayonnaise et les sauces grasses, prendre un pain de blé entier et évidemment refuser la boisson gazeuse et le sac de croustilles. Plus facile à dire qu'à faire!

Ce que l'on trouve (ou pas) dans le fast-food

On ne s'étonnera pas de retrouver beaucoup de sodium (dans les frites, la viande, etc.), du sucre raffiné (dans les boissons gazeuses et les desserts, mais aussi dans plusieurs sauces et autres produits) et une grande quantité de gras trans et de gras saturés (dans les viandes, frites, panures, fritures). On y trouve aussi des produits chimiques destinés à préserver la viande plus longtemps ou à améliorer la couleur et la saveur de certains produits.

Pour un repas équilibré, on suggère généralement de tenter d'avoir les six saveurs dans l'assiette; soit le salé, le sucré, l'acide, le piquant, l'amer et l'astringent. Dans la plupart des chaînes de restauration rapide, on ne retrouve que trois saveurs : le salé, le sucré et l'acide. Ces saveurs ne sont pas nuisibles en soi, mais elles sont un indice supplémentaire du déséquilibre de ces repas.

Les risques du fast-food en bref

Outre l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques, on notera également de l'hypertension artérielle, certains cancers (prostate, pancréas, ovaires, utérus, intestins) ainsi que des troubles du sommeil et des risques accrus de dépression. Ces deux derniers peuvent paraître étonnants. On se demande effectivement en quoi un cheeseburger est susceptible de nous déprimer!

En fait, ce qui rend le fast-food néfaste n'est pas seulement ce qu'on y trouve, mais aussi ce qu'on n'y trouve pas! En effet, ce type de nourriture ne contient vraiment pas assez de minéraux et de vitamines. Or, ceux-ci sont fondamentaux à une bonne santé mentale et physique.

De nombreuses études ont également démontré que manger de la malbouffe deux fois ou plus par semaine peut entraîner une dépendance. Par conséquent, lorsqu'on arrête d'en consommer, notre organisme est en manque, ce qui peut provoquer, entre autres, des troubles du sommeil.

Bien manger pour rester en santé!

Une bonne frite ou un bon hamburger une ou deux fois par mois n'a rien de dramatique. Tout est une question de dosage. Cela dit, il est tout à fait possible de ne pas se priver tout en mangeant santé, et ce, tout simplement en prenant le temps de manger maison.

Au lieu d'une visite dans un resto de malbouffe, passez chez le boucher acheter une viande de qualité. Prenez au passage des pains hamburger de blé entier. Sur le chemin, un petit arrêt à la fruiterie pour acheter des tomates fraîches et de la laitue, quelques patates pour les frites qu'on fera cuire au four avec un peu d'huile d'olive. Pour boire, un bon verre de jus de légumes et un pichet d'eau fraîche feront le bonheur de toute la famille. Et voilà sur votre table de cuisine un bon trio hamburger, frite et boisson tout aussi délicieux et santé!

Blaise Guillotte, rédacteur Canal Vie