

Accros à la malbouffe : « L'important n'est pas que tu viennes, mais que tu reviennes »

lundi 21 janvier 2013, par [VIVAS Esther](#) (Date de rédaction antérieure : 16 janvier 2013).

Que peut-il t'arriver si pendant un mois tu ne manges que des Big Macs, des Cheese Burgers, des milkshakes à la fraise et des Mc Nuggets ? Réponse : onze kilos de plus, un foie hypertrophié, des maux de tête, une dépression et une explosion du taux de cholestérol. Telle est l'expérience personnellement vécue par le réalisateur Morgan Spurlock et qu'il raconte dans son film « Super Size Me » (2004). Dans ce dernier, il relate les conséquences d'un régime particulier où il prend quotidiennement son petit-déjeuner, son dîner et son souper chez Mc Donald's. Mais le problème du fast-food n'est pas seulement qu'il nous rend malade : il nous rend également accro à ce type de nourriture.

« *L'important ce n'est pas que tu viennes, c'est que tu reviennes* » énonce le dernier slogan publicitaire de Mc Donalds. On ne peut mieux le dire. La malbouffe devient indispensable pour ceux qui fréquentent ses établissements. Ainsi le constate une recherche menée à bien par « The Scripps Research Institute » des Etats-Unis et publiée en 2010 dans la revue « Nature Neuroscience ». Ses conclusions ne laissent planer aucun doute : l'ingestion de malbouffe développe dans le cerveau les mêmes mécanismes moléculaires que ceux provoqués par l'addiction aux drogues. En conséquence, consommer de la malbouffe nous rend en dépendants. Nous devrions peut être suggérer aux autorités sanitaires qu'elles alertent les consommateurs sur le fait que manger chez Mc Donalds, Kentucky Fried Chicken, Pizza Hut, Burger King, Dunkin' Donuts... « nuis gravement à la santé ».

Mais il n'est pas nécessaire d'entrer dans un établissement de restauration rapide pour consommer des aliments de basse qualité. La majeure partie de la nourriture que nous achetons est élaborée avec de fortes doses d'additifs chimiques de synthèse tels que des colorants, des conservateurs, des antioxydants, des épaississants, des stabilisateurs, des exhausteurs de goût, des régulateurs d'acidité, des amidons modifiés, etc. qui altèrent l'aliment en fonction des intérêts de l'industrie. On parvient ainsi à donner au produit une couleur plus attirante, une apparence de fraîcheur ou une saveur intense. L'objectif : en vendre le plus possible.

Quelles sont les conséquences pour notre santé ? Plusieurs recherches soulignent l'impact négatif qu'une consommation récurrente de certains de ces additifs peut avoir dans l'apparition de maladies telles que les allergies, l'hyperactivité infantile et les problèmes de surpoids qui n'ont fait qu'augmenter ces dernières années. C'est ce que confirmait une recherche réalisée par l'Université de Southampton en 2007, à la demande de l'Agence alimentaire britannique et publiée dans « The Lancet », qui démontrait le lien entre la consommation d'additifs par des enfants avec le développement de l'hyperactivité. La solution réside dans le remplacement de ces additifs artificiels par d'autres naturels, mais ces derniers sont plus chers et l'industrie alimentaire les écarte. C'est l'argent qui commande.

La journaliste française Marie Monique Robin l'analyse en détail dans son dernier reportage au titre sans ambiguïté : « Notre poison quotidien ». Elle y expose les conséquences sur notre organisme d'une agriculture rendue complètement dépendante des additifs chimiques : augmentation de maladies comme le cancer, stérilité, tumeurs cérébrales, parkinson... résultat, entre autres choses, d'un modèle agricole et alimentaire soumis aux intérêts du capital. Comment

comprendre autrement - comme le souligne le film - qu'il soit, par exemple, possible que l'industrie alimentaire continue d'utiliser un édulcorant non calorique comme l'aspartame dans les produits « light » sans sucre alors que plusieurs expériences ont démontré que la consommation continue de cette substance peut être cancérigène ?

Certains diront que ces travaux, rapports et recherches sont alarmistes et que tous les additifs chimiques appliqués dans l'Union européenne sont préalablement évalués par une agence indépendante : l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Il y a quelques mois, l'organisation « Corporate European Observatory » a publié un rapport qui souligne les liens étroits entre l'EFSA et l'industrie biotechnologique et agro-alimentaire, ainsi que la dynamique de « vases-communicants » entre les deux. Le conflit d'intérêt entre ceux qui réglementent et les entreprises du secteur est clair. Un phénomène qui, à n'en pas douter, et pour notre malheur, n'affecte pas seulement ce domaine et se reproduit dans de nombreux autres.

Dans sa course à la réduction des coûts et au profit maximal, l'industrie agro-alimentaire a mis à l'arrière plan la qualité de ce que nous mangeons. Des scandales alimentaires comme la « Vache folle », la grippe aviaire, les poulets à la dioxine, l'e-coli, etc., ne sont que la pointe de l'iceberg d'un modèle agricole et alimentaire qui place la soif du profit d'une poignée d'entreprises qui monopolisent le secteur avant les besoins alimentaires des personnes.

Nous sommes ce que nous mangeons. Et si nous consommons des produits élaborés avec de fortes doses de pesticides, d'organismes génétiquement modifiés, d'édulcorants, de colorants et de substances qui nous rendent accros à la malbouffe, cela finira, tôt ou tard, par avoir des conséquences sur notre santé. L'heure est sans doute venue de dire à Ronald McDonald et à ses amis : « I'm NOT lovin' it. »

Esther Vivas

P.-S.

* Article publié dans « Público », 16/01/2013.

* Traduction française pour Avanti4.be : Ataulfo Riera.

* info : <http://esthervivas.com/francais/>