

La malbouffe, est-ce qu'on a vraiment le choix ?

- version français facile -

1. LIRE ET COMPRENDRE

Aujourd'hui, nous voyons partout de la malbouffe : chips, pizzas industrielles, boissons sucrées, fast-foods...

Ces aliments sont souvent appelés « **ultra-transformés** » : ils sont fabriqués en usine, avec beaucoup de sucre, de sel, de graisses et d'additifs (des produits chimiques ajoutés que l'on ne retrouve pas dans notre cuisine).

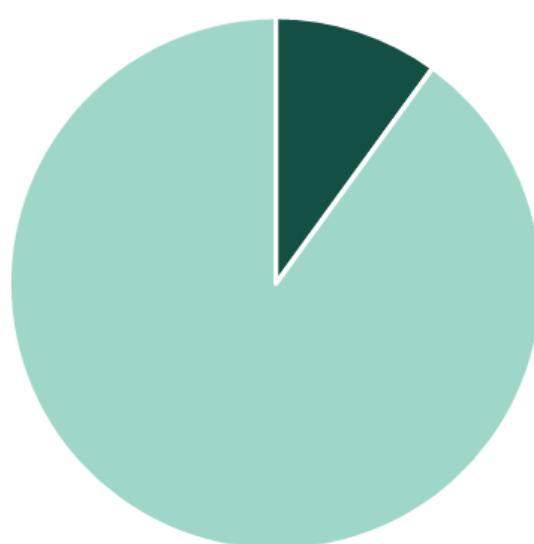
Quels sont les problèmes ?

- Ils donnent de l'énergie (des **calories**) mais peu de bons **nutriments** (vitamines, **fibres**, minéraux).
- Ils peuvent rendre malade si on en mange trop souvent : obésité, diabète, maladies du cœur, certains cancers. Malheureusement, la plupart du temps, on ne se rend pas compte qu'on en consomme et ça c'est un vrai problème.
- En Belgique, une personne sur deux est en surpoids et parmi ces personnes, une sur cinq souffre d'obésité. Dans le monde, un enfant sur dix est obèse¹ :

Belgique (adultes)



Monde (enfants)



¹ En surpoids c'est comme si on portait une valise trop lourde et obèse, c'est quand il n'est même plus possible de porter la valise

Est-ce vraiment notre choix ?

As-tu déjà entendu que chacun est responsable de ce qu'il mange ? En réalité, on est **constraint** : les publicités pour la malbouffe sont partout : à la télévision, sur internet, dans la rue et pour le moment², surtout à proximité des écoles. De plus, les industriels font exprès d'ajouter plus de sucre, plus de sel et plus de gras pour donner encore plus envie d'en manger. Certains additifs bloquent la sensation de satiété et on mange alors bien plus que ce dont on a besoin. Par ailleurs, tu trouves parfois beaucoup de fast-food là où tu habites ou bien là où tu vas à l'école et peu de magasins qui proposent des fruits et légumes frais...

Il devient alors difficile d'adopter systématiquement une alimentation équilibrée, nous n'avons pas le choix.

Que peut-on faire ?

Le Conseil Supérieur de la Santé en Belgique et l'OMS (Organisation mondiale de la santé) conseillent de manger plus de **céréales complètes**, plus de fruits, plus de légumes et plus de **fibres** pour rester en bonne santé. En plus de cela, cuisiner soi-même avec des ingrédients simples est une bonne solution pour éviter les produits « ultra-transformés ».

Quand on va faire les courses, il est utile de bien lire les étiquettes. S'il y a des produits avec plein de E, il vaut mieux les éviter quand c'est possible.

Et si tu manges à la cantine et qu'elle est labellisée, tu es sûr·e que tu manges de bons produits !



En conclusion

Bien manger, ce n'est pas seulement important pour être chacun·e en bonne santé. C'est aussi une question de justice : tout le monde devrait avoir le droit de manger sainement, sans que cela coûte trop cher.

² La publicité devrait être interdite à partir du 1^{er} janvier 2026 autour des écoles :
<https://www rtl.be/actu/belgique/societe/les-publicites-de-malbouffe-seront-bientot-interdites-pres-des-ecoles-voici-la/2025-05-27/article/751274>

2. VOCABULAIRE

Reliez le mot du texte avec un synonyme

| | | |
|--------------------|---|--|
| Ultra-transformé | ● | Elles jouent un rôle important dans la digestion, en facilitant le transit intestinal et en contribuant à la sensation de satiété |
| Calorie | ● | Forcer |
| Nutriments | ● | Sentiment de ne plus avoir faim après avoir mangé |
| Fibre | ● | Grains qui n'ont pas été raffinés, c'est-à-dire qu'ils conservent toutes leurs parties : le son, le germe et l'endosperme |
| Contraindre | ● | Composants des aliments qui sont essentiels à la croissance, au fonctionnement et à la réparation du corps |
| Satiété | ● | Produit fabriqué à partir d'ingrédients modifiés ou extraits (comme des huiles raffinées, des sucres ajoutés, des additifs, etc.), souvent avec peu ou pas d'ingrédients bruts |
| céréales complètes | ● | Mesure de l'énergie que notre corps peut tirer des aliments |

3. ETYMOLOGIE

Connais-tu l'etymologie des mots suivants ?

Satiété :

- **Étymologie** : Du latin satis ("assez"). Comme dans « Satisfaction » ou « saturé »
- **Sens** : Sensation de ne plus avoir faim.

Obésité :

- **Étymologie** : Du latin obesitas, dérivé de obedere ("manger avec excès"). → **ob-** : préfixe latin qui signifie « devant », « contre » ou « vers » et **edere** : verbe latin signifiant « manger ».
- **Sens** : Excès de masse grasse dans le corps.

4. VRAI OU FAUX ?

Les aliments ultra-transformés contiennent beaucoup de vitamines.

- Vrai Faux

La publicité influence les jeunes à manger de la malbouffe.

- Vrai Faux

L'OMS conseille de manger plus de fruits et légumes.

- Vrai Faux

Les quartiers pauvres ont souvent plus de magasins de produits frais que de fast-foods.

- Vrai Faux

5. ACTIVITÉS DÉBAT



Quelles sont tes habitudes alimentaires ?

Manges-tu parfois de la malbouffe ? Laquelle ? Pourquoi ? Et donc ?

Quelles solutions proposes-tu pour aider tes amis à mieux manger ?

6. PETIT DÉFI

Écris un menu d'une journée (petit déjeuner, dîner, goûter, souper) sans aliments ultra-transformés.

A cartoon illustration of a red beetroot with a face, arms, and legs, holding a pencil. It is standing next to a large red rectangular border that covers most of the page below the question.