

KALON

Le journal de l'



La « malbouffe » est une forme de malnutrition. La malnutrition est un état nutritionnel anormal. C'est une alimentation mal équilibrée en quantité et / ou en qualité. On regroupe sous ce terme : la suralimentation, la sous-alimentation et la mauvaise assimilation.

Qu'est-ce que « bien manger » ?

Bien manger se définit par la volonté d'adopter une alimentation variée et équilibrée, donc, en principe,

saine. Ce qui signifie manger de tout, ni trop ni trop peu mais en quantités « suffisantes » et en variant, diversifiant et structurant les repas ce qui permet de fournir à notre corps la quantité d'énergie nécessaire pour pratiquer les efforts de la journée.

Cette quantité d'énergie est variable, dépendant de l'âge, du sexe, de la corpulence, de l'état général et du type d'activité physique pratiquée. Des moyennes ont été établies, se basant uniquement sur les facteurs sexe et activité physique qui sont ceux qui font varier le plus cette quantité d'énergie.

Ainsi pour une activité faible (moins de 30 mn d'activité physique par jour) la quantité d'énergie quotidienne nécessaire est de 2100 Kcal pour un homme, 1800 pour une femme.

Pour une activité modérée (30 mn à 1h d'A.P. chaque jour) elle est de 2500 à 2700 Kcal pour un homme, 2000 pour une femme.

Et pour une activité forte (plus de 1 h d'A.P. par jour) elle est de 3000 à 3500 Kcal pour un homme, 2400 à 2800 pour une femme.

Cet apport énergétique doit être réparti dans la journée de la manière suivante (exemple pour 2500 Kcal/j) :

Petit-déjeuner : 25 % des apports soit 630 Kcal

Déjeuner : 45 % des apports soit 1130 Kcal

Dîner : 30 % des apports soit 750 Kcal

Le petit-déjeuner est donc un repas essentiel qui doit apporter presque autant d'énergie que le dîner.

Histoire de la « malbouffe »

C'est un phénomène de société apparu dans les années 60 en réponse à la hausse du prix des produits frais (fruits et légumes notamment), à l'industrialisation des méthodes de production et à la diminution des prix des produits gras et sucrés.

Le terme

« malbouffe » a été popularisé avec l'arrivée des « fast-food », notamment le géant et précurseur « McDonald's ». Ces « restaurants » sans réservation où le client se sert lui-même, mange avec les doigts sans couverts ni vaisselle, ont remporté un grand succès car finalement en phase avec le nouveau mode de vie des années 60 où le temps accordé au repas s'est trouvé singulièrement raccourci. On y trouve des repas faciles à emporter et à manger servis dans des délais très brefs et à des prix relativement bas car le coût du travail de service est reporté sur le client ou la collectivité.

Mais ces repas ont une mauvaise qualité nutritionnelle car trop salés, trop gras, trop sucrés et pauvres en vitamines.

Les « fast-food » ne sont pas seuls en cause, les plats préparés « tout fait » ou le « snacking », qui se sont, eux aussi, répandus dans le monde entier, sont tout aussi responsables.

L'expansion de la « malbouffe »

Fulgurante ! et universelle ! en raison du changement de mode de vie :

L'augmentation de la sédentarisation, du temps passé devant la télévision ou les ordinateurs, la diminution du temps consacré à l'élaboration des repas, développent le grignotage de produits à faibles qualités

La malbouffe

nutritives en quantités parfois importantes.

La consommation de plats riches en sucres rapides est passée de 1 Kg par an par habitant en 1960 à 14 Kg en 1995 !!

La consommation de sucre des français s'est, cependant, relativement stabilisée, mais elle est très élevée, entre 25 et 35 Kg par personne par an !!

D'autre part une consommation excessive de sel concerne une forte partie de la population puisque 10 à 20 % des français ingèrent plus de 12 g par jour (6 à 8 g sont largement suffisants).

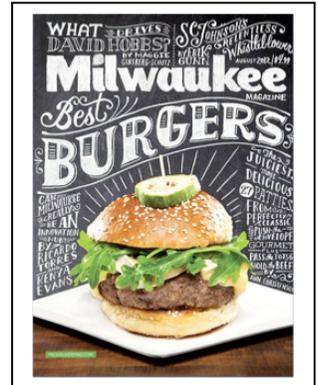
A ces déséquilibres alimentaires s'ajoute une mauvaise hygiène de vie car nombreux sont ceux qui ne font pas assez d'exercice au cours de leur vie quotidienne (Cf. KALON N°48). Mais l'évolution du mode de vie et les nouvelles contraintes professionnelles (travail assis, trajets en voiture de plus en plus longs, temps du repas limité...) n'expliquent pas tout. L'expansion de la « malbouffe » est aussi la conséquence de l'accroissement de la puissance des industries agro-alimentaires et des grandes firmes telles que McDonald's, Quick ou KFC qui abusent de campagnes publicitaires agressives visant principalement le jeune public.

En effet les jeunes générations, attirés par les



Ainsi cette pub. pour McDo qui nous recommande : « venez comme vous êtes » ce qui incite le public à venir n'importe quand, habillé de la même manière qu'au quotidien : exit le fameux stéréotype du « costard-cravate » obligatoire pour aller au restaurant !

Ou cette autre pub. ultra simpliste, ne montrant que l'essentiel, un « bon » sandwich avec de belles textures de



viande, de pain et de fromage accompagnés de salade : une pure stimulation de la faim et de la gourmandise du consommateur.

Ce phénomène a pris tellement d'ampleur qu'il a fait son entrée au cinéma avec le film « Super Size Me » primé aux oscars....

En conclusion

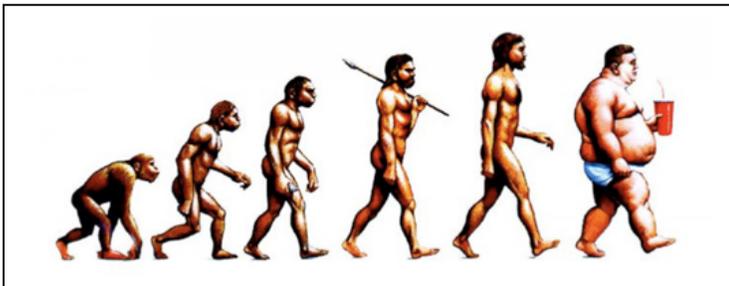
Les clés de l'équilibre alimentaire sont :

La variété : manger de tout pour ne risquer aucune déficience.

La modération : manger raisonnablement pour ne pas accumuler de surcharge inutile.

Plaisir et convivialité : conserver quoiqu'il arrive, le plaisir de la table, le goût des plats, le goût du partage.

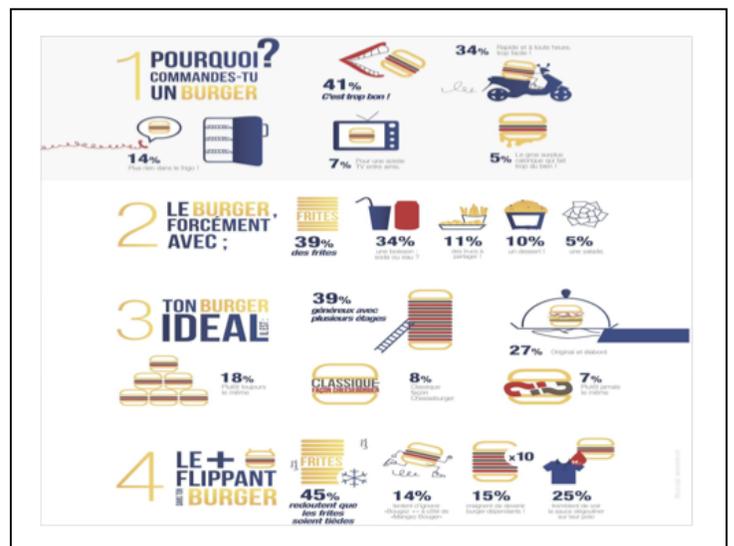
Mais alors pourquoi commander un « burger » ?



nombreuses publicités vont se nourrir dans ces « fast-food » où tout paraît être fait pour eux et pour leur épanouissement. Par exemple MacDonal'd's a créé les « happy meal », des menus dédiés aux enfants et qui sont accompagnés de jeux pour les attirer.

Ces jeunes générations, en grandissant, retrouvent ces lieux de restauration où ils ont joué petits et les considèrent comme des endroits privilégiés et de convivialité inconsciemment associés au plaisir.

Qu'on le veuille ou non, ce qu'on soit « accro au McDo » ou pas, la « malbouffe prend de plus en plus de place dans notre vie de tous les jours par sa présence insistante dans les médias. Présence « en bien » par les reportages et documentaires plus ou moins scientifiques sur ses méfaits, présence « en mal » par la publicité, souvent bien conçue, qui lui est consacrée par les firmes.



Catherine MOAN (diététicienne au C.H.. Michel Mazeas Dz.)