

AVANT DE LIRE

Fais-tu attention à ce que tu manges ? Pourquoi (pas) ?  
Aimes-tu le sucre ?  
Pourquoi (pas) ?



La science de la

MALBOUFFE\*

Point de langue : pronoms relatifs

Un, puis deux, puis trois... Difficile de t'arrêter quand tu as ouvert un paquet de gâteaux ! Ils sont si délicieux ! Ils sont si addictifs ! C'est normal : ces produits sont conçus pour créer de l'addiction... On t'explique tout.

Quand tu as un\* petit creux, tu es souvent tenté de manger des produits transformés\*. C'est normal. Ils sont partout et ils sont faciles à dévorer. Parmi ces aliments, on trouve la pizza, le chocolat, les cookies, les frites, les glaces, les sodas, les hamburgers, le fromage, le pain ou encore les bonbons.

Une fois que tu as commencé, tu as du mal à t'arrêter. Pourquoi ? Les raisons sont simples : ces produits sont mous\*, ils fondent\* dans la bouche. Tu n'as pas l'impression d'être rassasié\*. Alors tu en manges beaucoup mais cela ça ne te cale\* pas. Ces produits ont un autre point commun :

Ils sont très sucrés ou très salés ou très gras. Leur secret est là. Selon le professeur Joseph Schroeder, « les aliments très gras et très sucrés stimulent le cerveau de la même manière que les drogues ». Ils sont très addictifs.

DISCUSSION

Et toi ?  
Quels sont les aliments auxquels tu ne peux pas résister ? Pourquoi ?

Texte original adapté et simplifié par Sarah Johnson à partir de The Science of Snacks par Michelle Cronch, puis traduit et adapté par Jean-Christophe Hautecœur. Avec la permission de Scholastic Choices. Photos : Antonis Achilleos, Styling de la nourriture : Victoria Granoff. Accessoires : Kristine Trevino. Maquillage par Nichole Hernandez pour Grafobian Cosmetics.