

# Recherches en

# Quels remèdes ?

Ces produits provoquent une forme d'addiction parce qu'ils sont le résultat de recherches en laboratoire. Depuis des décennies, les industries alimentaires travaillent avec des scientifiques pour créer des produits qui contiennent\* les défenses naturelles du corps.

À l'Age de pierre, ces produits étaient rares, donc il était important d'en manger beaucoup quand ils étaient présents. Les scientifiques, aujourd'hui, utilisent ces mécanismes pour créer des produits irrésistibles.

D'abord, ils ajoutent du sel qui crée une sensation de plaisir instantanée. Ensuite, ils ajoutent du sucre qui provoque un désir presque sans fin. Enfin, ils ajoutent de l'huile qui renforce cette sensation de plaisir.

Les conséquences sur la santé sont considérables. En effet, le nombre d'obèses a doublé dans 73 pays du monde depuis 1980. On constate aussi des conséquences sur le développement cognitif et une augmentation des maladies cardio-vasculaires. En France, le surpoids et l'obésité touche 16 % des garçons et 18 % des filles.

Cette crise sanitaire a forcé les gouvernements et les individus à réagir. Aujourd'hui, de plus en plus de consommateurs font attention à ce qu'ils mangent. Et les gouvernements ont voté des lois qui obligent les industriels à réduire le sucre ou le sel dans leurs produits. Enfin, certains scientifiques travaillent à « faire que les produits bons pour la santé aient un meilleur goût ».



## Fécule\* de pomme de terre

Les chips n'ont pas un goût sucré. Pourtant, la fécule de pomme de terre se transforme en sucre quand elles touchent ta langue. Et le sucre est addictif !

## Huile

Les chips sont cuites dans de l'huile et la graisse crée une sensation de plaisir... irrésistible.

## Sel

Sapoudrè\* sur les chips, le sel va directement vers le centre du plaisir de ton cerveau.



## MOTS

- \* **la malbouffe** – junk food
- \* **conçu(e)** – made, designed
- \* **(avoir) un petit creux** – to feel peckish
- \* **transformé(e)** – processed
- \* **mou(molle)** – soft
- \* **fondre** – to melt
- \* **la fécule** – starch
- \* **caler** – to fill up
- \* **contourner** – to bypass
- \* **la fécule** – starch
- \* **sapoudrer** – to sprinkle
- \* **grignoter** – to snack
- \* **à l'étiquette (f)** – label

# Comment grignoter\* matin ?



**Choisis des produits frais**

Il existe des alternatives aux produits ultra-transformés. Prends des noix ou une pomme si tu as un petit creux\*.



## Lis les étiquettes\*

Moins il y a d'ingrédients dans un produit, moins le produit est transformé.



## Utilise une assiette

Quand les chips sont sur une assiette ou dans un bol, tu as plus conscience de la quantité.



## Privilégie les protéines

Selon les scientifiques, tu te sens davantage rassasié quand tu manges des produits avec des protéines.

## AUDIO

Écoute la piste 3 ici :

[www.mg-plus.net/cava204](http://www.mg-plus.net/cava204)

## LANGUAGE LAB

Fais l'unité d'apprentissage ici : [www.mg-plus.net/cava204](http://www.mg-plus.net/cava204)