

COURRIEL

Kiana Conter
Anouk Wirion
Estelle Schloesser

La frugalité de la restauration rapide

Depuis les dernières années, la restauration rapide a connu un grand succès auprès des enfants/adolescents, des adultes et des personnes âgées. Elle est axée sur la distribution, à toute heure et à un prix peu élevé, de quelques produits dont la préparation est entièrement automatisée et qui peuvent être consommés sur place, emportés sous emballage ou livrés à domicile. Quels sont les effets de la restauration rapide sur notre corps ?

Brigitte Cames, médecin-pédiatre à Mamer, nous donne son point de vue de la consommation du fast-food. Elle exerce sa fonction au Luxembourg depuis 32 ans et a fait ses études à Bruxelles. Ses patients varient de jeunes nourrissons de quelques mois à de jeunes adolescents. Mises à part les pathologies infantiles, Dr. Cames est aussi spécialiste en matière de développement alimentaire de l'enfant.

Comment la restauration rapide s'est intégrée dans des infrastructures publiques (crèches, cantines, ...)?

Dès les premiers mois de la vie d'un bébé, les parents se préoccupent beaucoup du bon développement, notamment de la bonne alimentation des enfants. Lorsque ces enfants sont placés dans des infrastructures publiques comme les crèches ou les maisons relais, ceux-ci n'ont souvent pas les conditions de servir aux enfants des plats sains et équilibrés. Voilà pourquoi, des bébés de six mois reçoivent des sucreries comme des toasts *Nutella*. Par conséquent, les enfants obtiennent dès le plus jeune âge une mauvaise idée d'une alimentation saine.

Dans une crèche ou dans une cantine, tout doit aller vite, les menus sont fixes. De plus, les cantines ont des budgets spécifiques à ne pas dépasser, ce qui entraîne la préparation et le service de nombreux produits finis à forte teneur en sucre et en graisse. Évidemment, les cantines ont les meilleures intentions, mais c'est impossible de plaire à tous, surtout parce que les cantines cuisinent en masse et ne peuvent pas respecter une alimentation individuelle. C'est pourquoi beaucoup



Médecin-pédiatre : Brigitte Cames

de parents demandent des certificats alimentaires spécifiques auprès des médecins-pédiatres. Ces certificats exigent une alimentation plus saine pour que les enfants concernés n'aient pas des plats similaires aux toasts *Nutella*.

Néanmoins, ces problèmes sont connus et c'est pourquoi le ministère de la santé et celui de l'éducation ont lancé un programme, en 2006, pour introduire une alimentation plus saine dans les infrastructures publiques. (Certaines infrastructures introduisent des cuisiniers formés). La situation s'est améliorée dans les dix dernières années, mais le problème n'est pas encore résolu. L'effort doit être fait par les parents et les infrastructures publiques.

Lorsqu'on observe les jeunes enfants et les adolescents, on constate que beaucoup deviennent de plus en plus gros, selon la pédiatre.

Pour éliminer ce risque d'obésité, il faut trouver la source. Il faut bien préciser que seule la consommation de fast-food n'est pas la cause principale. Plusieurs facteurs entrent en compte, entre autres le comportement sédentaire des jeunes. Il faut donc pratiquer régulièrement le sport, bouger, ne pas fumer et ne pas trop manger avant d'aller dormir. En effet, tous les individus doivent trouver un juste milieu. Chaque humain est libre de faire et manger ce qu'il veut mais chacun est également responsable de sa propre santé. Concernant la restauration rapide, il n'y a donc pas de véritables mesures. Manger consciencieusement est crucial, mais faire des exceptions de temps à autre est normal pour un être vivant.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Une alimentation saine comporte des produits qui sont frais et qui contiennent beaucoup de protéines, de lipides et de glucide. La consommation du sucre et de graisses doit être équilibrée. Un régime alimentaire sain est composé des aliments suivants : des fruits, des légumes, des légumineuses (par exemple, des lentilles et des pois), des fruits secs et des céréales complets (par exemple du maïs, du millet, de l'avoine, du blé et du riz brun non transformés). Manger équilibré, comme le mot le dit, signifie manger un peu de tout et sans excès. Si l'on prend l'exemple des fruits, ceux-ci contiennent du glucose qui est bon pour notre corps. Cependant, en mangeant trop de fruits à long terme, tout particulièrement des raisins, l'excès de glucose peut provoquer le diabète.

Des facteurs comme la consommation excessive du sel et du sucre, beaucoup de stress dans la vie quotidienne ou manger trop rapidement son repas, peuvent en effet influencer notre santé. Dans le cas d'une consommation excessive d'aliments non sains, notre flore intestinale peut être perturbée ce qui a ainsi une influence négative sur l'immunité de notre organisme.

La génétique et l'influence de l'alimentation

Les gènes, qui sont transmis par les parents, ont une influence sur notre corps et sur notre santé, notamment la couleur des yeux ou des maladies transmises de génération en génération. En effet, l'obésité est l'une des pathologies qui peut être transmise à l'enfant. Bien sûr, cela ne veut pas dire que celui-ci va être nécessairement obèse. Le risque existe, mais l'obésité n'est pas prédisposée lorsqu'on mange consciemment. Donc, les gènes ne déterminent pas tout !

Un autre facteur, qui est souvent ignoré, est le pouvoir d'une bonne alimentation. Avec une alimentation saine, il est possible de guérir certaines maladies auto-immunes et même ralentir la progression de cancer. Prenons l'exemple du rhumatisme, une maladie qui attaque les articulations. Elle peut bien sûr être traitée

avec des médicaments, mais ce n'est qu'un traitement. Les médicaments n'enlèvent pas la maladie elle-même. Alors que, avec une alimentation équilibrée, une telle maladie peut être régressée, voire éliminée. Des maladies de la peau, comme l'eczéma, peuvent également être guéries par l'alimentation. De plus, la progression du cancer peut être ralentie en limitant la consommation de sucres, puisque c'est la nourriture principale des cellules cancéreuses.



Est-ce qu'il faut éviter le fast-food pour toujours ?

La réponse de Brigitte Cames est très claire, non on ne doit pas l'éviter. Si l'on a envie de temps en temps d'aller au *McDonalds* pour manger un hamburger, il ne faut pas se l'interdire. Néanmoins, il est important de trouver un juste équilibre, qui proclame de faire du sport, ne pas manger trop avant de se coucher et ne pas manger de fast-food chaque jour. Brigitte Cames conseille de manger raisonnablement et de manger de petites quantités pour éviter des troubles de digestion. La restauration rapide n'est pas une des seules raisons de l'obésité dans notre société et ne doit être diabolisée.