

LES CONSÉQUENCES D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE SUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE SOCIÉTÉ

Le fast food est un concept de restauration rapide qui propose des plats préparés facilement et principalement produits pour satisfaire les envies de chacun. D'ailleurs, la consommation de fast food est devenue très répandue de nos jours.

Les hamburgers sont par exemple l'une des nourritures les plus populaires dans les restaurants de type fast food. Il existe une grande variété d'options: des pizzas, des tacos savoureux composés de viande, de légumes et de sauce, des hot-dogs, des frites, des wraps et même des sushis. Malheureusement, cela s'accompagne souvent d'un gaspillage alimentaire considérable.

Qu'en pensent les jeunes ados du LJBM?

Selon notre enquête, sur 170 il y a sept personnes qui résistent à la pression sociale et qui ne mange jamais du fast food. La plupart mange minimum une fois par semaine/par mois. D'ailleurs, les chaînes de fast food les plus répandues sont le McDonalds et le Burger King. La plupart des consommateurs sont conscients des produits qui se trouvent dans la nourriture et ils sont également au courant de la manière dont les aliments sont traités, mais cela ne les empêche pas de s'abstenir du fast food. Ils sont également conscients de l'impact environnemental de la production de viande et du gaspillage que le fast food provoque.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens ont une consommation excessive. Tout comme le lycéen qui s'est prononcé, la commodité joue un rôle majeur. Les repas sont préparés rapidement et d'accès facile, ce qui convient aux personnes occupées ou pressées. En outre, le marketing agressif et la disponibilité généralisée des chaînes de fast food incitent également à la consommation. En ce qui concerne les inégalités sociales, il est important de noter que l'accès à des aliments sains et abordables peut varier en fonction du lieu de résidence et des ressources financières. Les personnes avec un faible revenu ont souvent moins d'options de restauration saine, ce qui peut pousser les gens à se tourner vers le fast food. Comme l'élève l'a dit, on pourrait manger sainement au fast food tout en prenant une salade par exemple. Par ailleurs, les repas sont souvent moins chers que les repas équilibrés, ce qui peut être un facteur décisif pour les personnes ayant un budget limité comme par exemple pour les personnes à faible revenu.

Les effets sur la santé liés à la consommation de fast food peuvent être préoccupants. En effet, ces repas sont souvent riches en calories, en matières grasses saturées et en sodium. Une consommation régulière peut contribuer à la prise de poids, à l'augmentation du taux de cholestérol, à l'hypertension artérielle et à d'autres problèmes de santé. De plus, les portions d'aliments, proposées dans les menus, qui sont souvent peu nutritives, peuvent entraîner une alimentation déséquilibrée et les menus sont souvent plus grands que ce dont une personne a réellement besoin. Donc, il est notable que la modération est la clé et il est essentiel de maintenir une alimentation équilibrée.



Résultats d'une enquête de 170 personnes réalisée au sein du lycée Josy Barthel à Mamer en date du 18.12.2023 au 08.01.2024 auprès des élèves et du personnel

3. Combien de fois mangez-vous du Fast Food?

[More Details](#) [Insights](#)

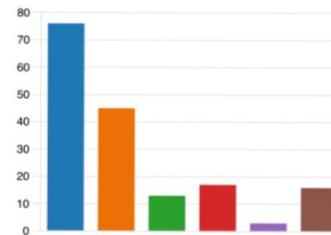
● Minimum une fois par semaine	38
● Minimum une fois par mois	62
● Rarement	63
● Jamais	7



4. Quelle chaîne de Fast Food préférez-vous?

[More Details](#)

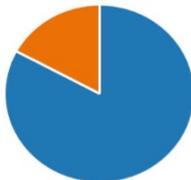
● Mc Donald's	76
● Burger King	45
● Subway	13
● O'Tacos	17
● Quick	3
● Aucune	16



6. Êtes-vous conscients des produits qui se trouvent dans cette nourriture ?

[More Details](#)

● Oui	141
● Non	29



7. Êtes-vous au courant de la manière dont les aliments sont traités?

[More Details](#) [Insights](#)

● Oui	122
● Non	48



8. Êtes-vous conscient de l'impact environnemental de la production de viande utilisée dans les hamburgers de fast food ?

[More Details](#) [Insights](#)

● Oui	114
● Non	56



10. Êtes-vous conscients du gaspillage que le Fast Food provoque?

[More Details](#) [Insights](#)

● Oui	106
● Non	64



« Pourquoi mangez-vous du fast food, si vous êtes conscient du gaspillage et de la consommation que cette nourriture peut causer? »

« Je comprends totalement vos préoccupations concernant le gaspillage et la consommation associés à la nourriture fast food. Personnellement, je pense qu'il est important de connaître les conséquences de nos choix alimentaires. Bien que le fast food puisse être tentant en raison de sa commodité et de son goût, il faudrait quand même trouver un équilibre. Pour donc répondre à votre question « pourquoi est-ce que je mange du fast food malgré cela », je dirais que c'est parfois une question de temps. Parfois, nous sommes pressés et nous n'avons pas le temps de préparer un repas complet à la maison. Après tout, cela ne signifie pas que nous devons abandonner complètement les bonnes habitudes. Je pense que la solution est de faire des choix logiques. Le moment où je mange du fast food, j'essaie de choisir des options plus saines, comme des salades ou des sandwiches avec des légumes. Je limite également ma consommation de fast food et j'essaie de convaincre mes parents de cuisiner à la maison autant que possible. Le plus important est de prendre des décisions conscientes et de faire de petits changements progressifs pour réduire notre impact sur l'environnement. »

— Élève du Lycée Josy Barthel à Mamer du Luxembourg