

# Jeune Journaliste

---

Vendredi, le 23 février 2024

Daily News

Gerards Anne-Sophie, Varela Fortes Alyssia, Zeimes Jenny, Braun Nora  
ALR

---

## FAST-POISON: COMMODITÉ, ACCESSIBILITÉ ET RISQUE POUR LA SANTÉ





# LA RESTAURATION RAPIDE

*La restauration rapide ou le fast-food en anglais, sont des restaurants qui ont le but de faire gagner du temps avec la préparation des plats, ce qui permet aux clients de consommer plus vite les plats commandés pour un prix à moindre coût. La restauration rapide a été initialement créée pour que les travailleurs aient plus de temps pour manger pendant leur travail puisque la préparation des repas fast-food sont plus rapide. En effet, le fast-food est plus accessible et pratique pour la clientèle.*

*Les aliments de la restauration rapide appartiennent la plupart du temps à la catégorie du junk food. Donc des aliments qui sont riche en calorie, en matières grasses, en sel et en sucre. En plus, il est possible que ces aliments n'aient pas tous les nutriments essentiels. Les fameux plats fast-food sont des hamburgers, des sandwichs, des hot-dogs, des tacos ou du poulet frit accompagnés des frites et des pizzas.*

*Les restaurants fast-food sont souvent des restaurants internationales, comme McDonald's, Burger King, KFC et Subway. Bien que des établissements locaux et des stands de restauration rapide puissent également proposer ce type de repas, par exemple les cuisines de route, les sandwicheries, les cantines, les friteries et baraques de frites.*

*Même si le fast-food soit populaire à cause de sa commodité et son prix bon marché, une consommation excessive peut contribuer à des problèmes de santé.*

## L'évolution des premières chaînes de restauration rapide

**L**a première chaîne enregistrée, qui a commencé à vendre des repas fast-food, est le «A&W». Fondée le 20 juin 1919 par Roy W. Allen, cette chaîne était connue pour sa root beer (boisson gazeuse aromatisée d'Amérique du Nord). Initialement, elle se concentrait exclusivement sur la vente des root beers, mais en 1921, Allen a amplifié ses activités en ouvrant plusieurs stands de root beer en Californie avec l'aide de Frank Wright, formant ainsi les initiales A&W. La marque est devenue célèbre rapidement et en 1925 ils ont ajouté rapidement des burgers et des hot-dogs à son menu pour accompagner la bière. Aujourd'hui, il y a 1100 «A&W» dans le monde.

Cependant la première chaîne, qui est dès le début une restauration rapide et qui est considérée la plus vieille franchise de fast-food, s'appelle «White Castle». Cette chaîne fondée par Walter Anderson et Billy Ingram en 1921 au Kansas (Amérique). White Castle était très connu pour ses sliders, des petits burgers. À la différence d'autres chaînes qui ont opté pour une expansion agressive, White Castle a choisi de limiter intentionnellement son expansion, ce qui a contribué à son succès. Malgré ne posséder que 422 restaurants aux États-Unis, cette chaîne se classe au deuxième rang pour le chiffre d'affaires dans le secteur de la restauration rapide aux États-Unis.



*Suite à ces deux phénomènes de la restauration rapide, d'autres chaînes ont été fondées qui sont mondialement connues. Par exemple, Subway, KFC (Kentucky Fried Chicken), Burger King, Starbucks, Pizza Hut et Taco Bell. Cependant, la chaîne la plus connue du monde est le McDonald's.*

*McDonald's est une chaîne multinationale américaine de restauration rapide fondée en 1940 par les frères Richard et Maurice McDonald en Californie (Amérique).*



## LES CONSÉQUENCES

*Les conséquences du fast-food sont d'un côté les mauvais impacts sur la santé. Le fast-food peut causer des problèmes par rapport à la santé physique, comme l'obésité, des maladies cardiaques, le diabète de type 2 ou des mêmes difficultés au niveau du cerveau. Au niveau du cerveau, la restauration rapide a un mauvais impact sur l'humeur, la mémoire et la concentration. Le fast-food peut aussi produire des problèmes par rapport à la santé mentale, comme la dépression, l'anxiété ou des troubles du comportement.*

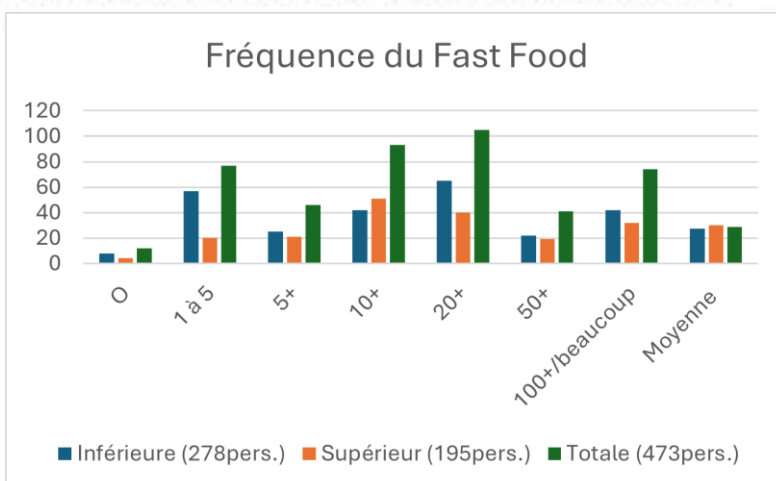
---

*La plupart de ces problèmes sont provoqués par des proportions trop élevées en matières grasses, en sel, en sucre et en calories et des proportions trop basses en nutriments, comme les vitamines, des minéraux et les fibres. De l'autre côté le fast-food a des impacts négatifs sur l'environnement. La haute consommation d'énergie et d'eau sont provoqués par la production des aliments et la pollution de l'environnement est amenée par les emballages souvent usés pour le fast-food.*



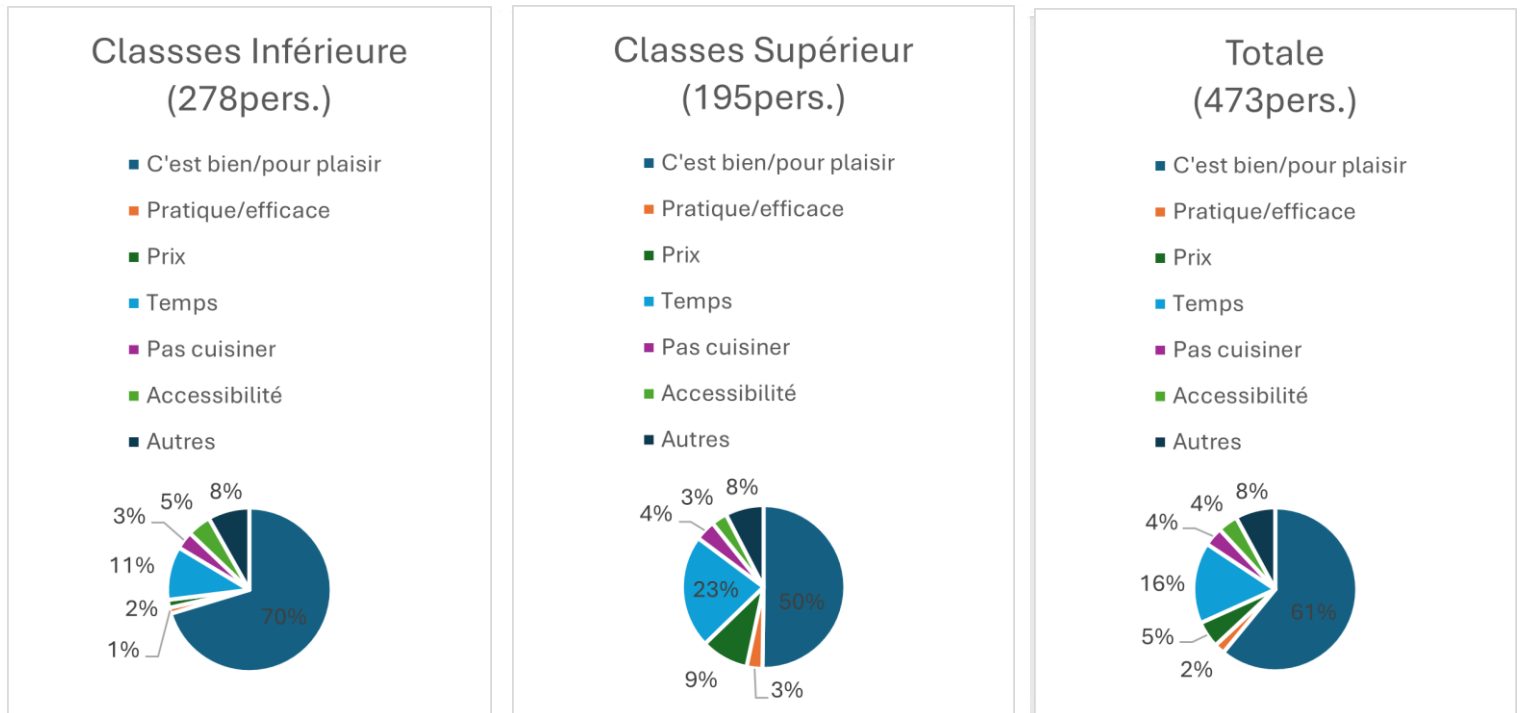
## QUELLE EST LA PERSPECTIVE DES ÉTUDIANTS SUR LES CONSÉQUENCES DU FAST-FOOD?

*Notre groupe a posé des questions par rapport au fast-food aux étudiants des classes inférieures (7e-5e) et supérieures (4e-1e) du lycée ALR, pour faire des statistiques à l'aide d'un questionnaire sur Forms. On a demandé aux classes qui étaient en Folac (leçon pour devoirs à domicile) et on a produit des diagrammes et analysé avec nos données.*

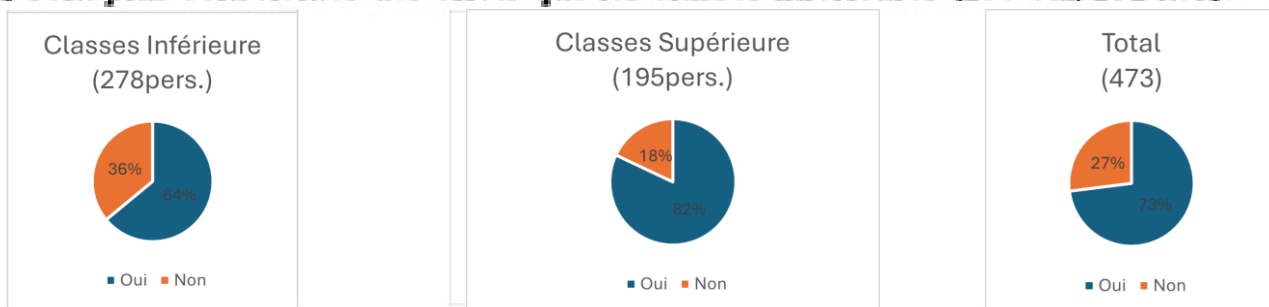


*À l'aide de la première question « Combien de fois mangez-vous du fast-Food par an ? », nous pouvons voir que les cm lasses supérieures mangent plus de fast-food (30 fois par an) que les classes inférieures (27,5 fois par an).*

*En outre, on a demandé aux étudiants les causes pour leurs visites de fast-food. On a découvert que la plupart des jeunes mangent du fast-food pour le plaisir et pour la raison du goût (292 sur 473 de tous les étudiants). D'autres raisons sont le fait que le fast-food est plus rapide (77 des 473 élèves), le prix, l'accessibilité, les variations ou l'influence des amis.*



*La troisième question était si les adolescents sont conscients des conséquences. Dans le lycée ALR, la plupart des élèves sont bien informés, car 337 des 473 personnes interrogées l'ont affirmé. Néanmoins, on peut voir que les classes supérieures (160 oui, 35 non) sont plus conscientes des effets que les classes inférieures (177 oui, 101 non).*



*Pour la quatrième et dernière question, les élèves étaient demandés de nommer les impacts du fast-food. La majorité est consciente que le fast-food a comme effet l'obésité, ou dans des cas très graves, la mort et la maltraitance des animaux et de la nature. Dans les classes supérieures, il y a plus de personnes qui ont nommé des maladies comme le diabète.*

*Pour finir, on peut voir à l'aide de nos recherches que les élèves du lycée ALR mangent environ 28 fois par an du fast-food et que la majorité est consciente des conséquences. Malgré cela, les jeunes mangent quand-même des produits de cette gastronomie rapide par ce qu'ils sont bon et rapide.*

## ADOPTER DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES POUR CONTRER LES EFFETS DE LA RESTAURATION RAPIDE

**P**our prévenir les conséquences de la restauration rapide, les consommateurs doivent faire beaucoup de sport pour brûler toutes les calories du fast-food et réduire leur ingestion d'aliments fast-food.

La solution pour réduire la consommation consiste de petits changements dans le mode de vie, plus spécifiquement l'alimentation. D'abord, il faut vaincre ses envies de manger des repas fast-food en notant quotidiennement tout ce que la personne concernée a mangé dans un journal et en dressant une liste des repas nutritifs préférés.

Ensuite, la personne concernée devrait planifier et préparer des repas plus sains. Donc, elle devrait changer son habitude de consommer des repas fast-food en remplaçant les aliments malsains par des aliments sains. La personne concernée peut élaborer un plan de repas qu'elle peut préparer à la maison et quand elle n'a pas envie de cuisiner, elle peut simplement choisir un restaurant qui ne vend pas de junk food.

En plus, la personne concernée doit savoir comment gérer le stress et les émotions, comme ces deux sont souvent un des déclencheurs qui incitent à manger du fast food.

Pourtant, il suffit de seulement manger les aliments favoris avec modération, c'est-à-dire, pas tous les jours, mais par exemple deux fois pendant une semaine.



# CONCLUSION

*En conclusion, la restauration rapide, ou fast-food, a été conçue pour offrir aux clients une option alimentaire pratique et abordable, en particulier pour les travailleurs pressés. Cependant, cette commodité s'accompagne de nombreux risques pour la santé, notamment l'obésité, les maladies cardiaques et le diabète, ainsi que des impacts négatifs sur l'environnement. Malgré une prise de conscience croissante des conséquences du fast-food parmi les étudiants, la popularité de ces repas reste élevée en raison de leur goût agréable et de leur accessibilité. Pour minimiser les effets néfastes, il est essentiel d'adopter des habitudes alimentaires plus saines, de gérer le stress et les émotions, et de limiter la consommation de fast-food en favorisant des repas équilibrés et préparés à la maison.*

<https://www.topito.com/top-vieilles-franchises-fast-food-monde>

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Restauration\\_rapide](https://fr.wikipedia.org/wiki/Restauration_rapide)

<https://webmedias.ac-nice.fr/MediaParc/2020/01/14/la-restauration-rapide/#:~:text=Le%20premier%20fast%20food%20voit,de%20nombreux%20autres%20fast%20food.>

[https://forms.office.com/Pages/DesignPageV2.aspx?subpage=design&token=4c5d0a9ea4674ce79378c6d7b859c1a0&id=xQ4KNpTw8UWjGcbcNwAnBNF02kMoGGxlmZR3N2QLR\\_9URFAXTUc0MzRDVEI5NEIQV09BOFRUODJJQy4u&analysis=false&topview=Presentation](https://forms.office.com/Pages/DesignPageV2.aspx?subpage=design&token=4c5d0a9ea4674ce79378c6d7b859c1a0&id=xQ4KNpTw8UWjGcbcNwAnBNF02kMoGGxlmZR3N2QLR_9URFAXTUc0MzRDVEI5NEIQV09BOFRUODJJQy4u&analysis=false&topview=Presentation)

<https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/Les-mauvais-effets-des-fast-foods-sur-votre-corps/871217>

[http://repository.utm.md/bitstream/handle/5014/16512/Conf\\_TehStiint\\_UTM\\_Stud\\_MastDoct\\_2021\\_V\\_2\\_p689\\_691.pdf?sequence=1%23:~:text=Pour%2520%25C3%25A9viter%2520les%2520cons%25C3%25A9quences%2520de,%25C3%25A0%2520la%2520vapeur%2520ou%2520grill%25C3%25A9s.](http://repository.utm.md/bitstream/handle/5014/16512/Conf_TehStiint_UTM_Stud_MastDoct_2021_V_2_p689_691.pdf?sequence=1%23:~:text=Pour%2520%25C3%25A9viter%2520les%2520cons%25C3%25A9quences%2520de,%25C3%25A0%2520la%2520vapeur%2520ou%2520grill%25C3%25A9s.)

<https://cdn.flipsnack.com/collections/resources/images/saved/pexels-1633526>

<https://cdn.flipsnack.com/collections/resources/images/saved/pexels-580612>

<https://cdn.flipsnack.com/collections/resources/images/saved/pexels-1653877>

<https://cdn.flipsnack.com/collections/resources/images/saved/pexels-4109203>

<https://cdn.flipsnack.com/collections/resources/images/saved/pexels-1025804>

<https://cdn.flipsnack.com/collections/resources/images/saved/pexels-70497>

