

# Mangez-moi, mangez-moi, mangez-moi



Ketchup ou mayo ? C'est la question existentielle qui revient tous les midis dans nos assiettes ! Burger frites, kebabs et sodas règnent en seigneurs à la case déjeuner, laissant bouler au placard - ou pire à la poubelle - les petits pois et les haricots verts. Le fast-food : on aime, on n'aime pas mais c'est bien pratique. À terme par contre, bonjour les troubles alimentaires...



- 1 C'est aujourd'hui la star du septième art. *Entre Supersize Me* et *Fast Food Nation*, la restauration rapide est sévèrement critiquée par le grand écran. Mais les accros de Mc Do restent légion. La raison : des pauses déjeuner trop courtes entre deux cours. Qui plus est, inutile de compter sur les selfs pour dépanner : les menus y sont dégueus et en plus c'est coûteux !
- 2 À moins d'être un lapin (et encore !), les salsifis, céleris et carottes n'ont rien de glamour pour un estomac affamé. Les frites, par contre, restent l'aliment le plus sexy des Français. Côté desserts, idem : à une pomme ou une poire bien mûre, on préférera les bonsbecs ou les miettes de gâteaux qui traînent sous le canapé. Un constat contraire aux bonnes normes nutritionnelles puisqu'il nous est recommandé de consommer 5 fruits et légumes frais minimum par jour.
- 3 La visite régulière des fast-foods et le grignotage entre les repas ne sont pas sans conséquences. Un ado sur 10 souffre ainsi à l'heure actuelle d'obésité. C'est 3 à 4 fois plus qu'il y a 30 ans ! Pas étonnant avec des régimes à base d'huile, overdosés en sel et en sucre mais qui boudent les protéines (on fait pas mal la tête aux poissons entre autres). Un déséquilibre alimentaire qui nous rend également plus fatigués.
- 4 Colas, limonades et eaux gazeuses tambourinent non seulement à plein gaz nos estomacs mais peuvent également entraîner des risques de fractures. Les boissons pétillantes, riches en acide phosphorique, réduisent en effet la masse osseuse, particulièrement chez les jeunes qui ne pratiquent pas ou peu d'activités sportives. Et si on remplaçait les bulles par un jus de fruits ou de l'eau tout simplement ?
- 5 Surtout au petit déjeuner ! Un jus d'orange, des toasts, des céréales, un fruit et un verre de lait consommés chaque matin garantissent une journée tonique, quitte à s'accommoder de déjeuners et dîners plus légers. À bannir aussi les sucreries, chips et autres surplus grignotés entre les repas ! Marcher une demi-heure (sur 24 h, c'est pas la torture !) pour éliminer et éviter de zapper de *Star Academy* à *Prison Break*<sup>1</sup> en mangeant : vider son assiette n'est pas une corvée, il faut apprendre à l'apprécier...

© [www.ados.fr](http://www.ados.fr)

<sup>1</sup> *Star Academy; Prison Break*

séries télévisées

## Compréhension

★ Lisez le texte et répondez aux questions suivantes. Associez chaque paragraphe au titre qui le résume le mieux.

- |                         |                          |  |
|-------------------------|--------------------------|--|
| 1. premier paragraphe   | <input type="checkbox"/> | A. La malbouffe annonce le surpoids    |
| 2. deuxième paragraphe  | <input type="checkbox"/> | B. Prendre le temps de bien manger     |
| 3. troisième paragraphe | <input type="checkbox"/> | C. La malbouffe, c'est très mode       |
| 4. quatrième paragraphe | <input type="checkbox"/> | D. La malbouffe n'aime pas les légumes |
| 5. cinquième paragraphe | <input type="checkbox"/> | E. Un verre sans bulles SVP            |

★ Répondez aux questions suivantes ou indiquez dans la case de droite la lettre qui correspond à la réponse correcte.

★ Basez vos réponses sur l'introduction.

6. Quel est l'avantage principal du fast-food ?

11. « ... les accros de Mc Do restent légion. » Que signifie légion ?

- A. peu nombreux
- B. plutôt nombreux
- C. nombreux
- D. très nombreux

7. Quelle est la conséquence, à la longue, de toujours manger dans des fast-foods ?

★ Les termes du 1<sup>er</sup> paragraphe dans la colonne de gauche appartiennent au registre familier. Associez-les aux mots de registre courant qui ont la même signification dans la colonne de droite.

★ Basez vos réponses sur le 1<sup>er</sup> paragraphe.

8. Quels mots français traduisent le mot composé anglais *fast-food* ?

- |              |                          |   |
|--------------|--------------------------|---|
| 12. accros   | <input type="checkbox"/> | A. rendre service                           |
| 13. self     | <input type="checkbox"/> | B. passionnés                               |
| 14. dépanner | <input type="checkbox"/> | C. actifs                                   |
| 15. dégueus  | <input type="checkbox"/> | D. restaurant où le client se sert lui-même |
|              |                          | E. dégoûtants                               |
|              |                          | F. déposer                                  |
|              |                          | G. opposants                                |
|              |                          | H. soi-même                                 |
|              |                          | I. délicieux                                |

9. Quelle expression du 1<sup>er</sup> paragraphe a la même signification que « septième art » ?

10. Citez trois raisons pour fréquenter un fast-food plutôt que d'aller à un self.

\* Basez vos réponses sur les 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> paragraphes.

Relisez le texte *Mangez-moi, mangez-moi, mangez-moi* et dressez la liste de tous les conseils donnés dans cet article pour éviter la malbouffe et ses conséquences néfastes sur la santé.

16. Quels sont les aliments que l'on considère comme sexy ? À quel type d'aliment s'opposent-ils ?
  
17. Quand on mange en dehors des repas, cela s'appelle...
  
18. Que veut dire « bouder » dans l'expression « bouder les protéines » ?
  
19. Quelle expression du 3<sup>e</sup> paragraphe a la même signification que « bouder » ?
  
20. Quel est l'exemple dans le texte d'un aliment riche en protéines ?
  
21. Comment se sent-on si l'on suit un régime riche en huile, sel et sucre ?
  
22. À quel risque s'expose-t-on en consommant trop de boissons gazeuses ?