

En quoi les fast-food posent-ils problèmes pour la santé et l'environnement ?

Aujourd'hui on rattache facilement fast-food et malbouffe. Malgré tout, leur succès ne faiblit pas. Cependant, si on parle souvent des problèmes de santé que la nourriture « fast-food » peut provoquer, on ne parle pas de l'impact sur l'environnement qu'elle cause de manière indirecte.

Les conséquences sur la santé :

Dans un premier temps, la nourriture des fast-food est généralement trop riche en gras, en sucre, en sel, en produits chimiques, et trop pauvre en fibres végétales et vitamines, nécessaires à une alimentation saine et équilibrée. Trop grasse du fait de la forte présence d'acides gras saturés, notamment dans les steaks, qui favorisent l'apparition de maladies cardiovasculaires et trop sucrée à cause, entre autres, des sodas, qui conjugués à l'apport trop important de gras, favorisent le diabète. L'abondance de sel participe elle à l'hypertension. La nourriture des fast-food est également trop « chimique », car beaucoup d'additifs chimiques sont présents dans les aliments. Pour exemple, une salade, pour rester fraîche et appétissante, est traitée avec une douzaine de produits chimiques. En résumé, fait médicalement prouvé, un régime riche en graisse, protéines animales, sucre et sel – c'est-à-dire le classique menu d'un fast-food – est directement lié à l'apparition de multiples cancers, en plus des maladies citées précédemment. Également, s'il faut surtout parler des dangers qui surviennent sur le long terme, il existe aussi des effets sur le court terme ; une léthargie, une lourdeur d'esprit, une avidité, peu après avoir consommé une nourriture telle que celle-ci.

En plus de cet aspect bien connu – mais souvent ignoré – de la nourriture des fast-food, un autre point semble important à aborder, celui des boissons « light ». En effet, le sucre de celles-ci est remplacé par de l'aspartame, très contestée, non seulement par le fait qu'elle provoque chez certaines personnes une sensation de faim mais, également, qu'elle serait déclencheur de cancers selon certaines études qui ont été discréditées ou écartées (Ceci rappelle le cas des OGM ; en effet, les laboratoires créateurs de l'aspartame ont été rachetés par Monsanto). Pour finir, il faut savoir que, si cette nourriture est voulue aussi grasse, c'est que celle-ci apporte une dépendance : plus c'est gras, plus le cerveau en redemande.

Les conséquences sur l'environnement :

Si les conséquences sur la santé sont plutôt connues, celles sur l'environnement le sont moins, et pourtant, elles sont tout aussi importantes. Dans un premier temps, il est nécessaire de parler de la viande utilisée ; Bien évidemment, elle provient d'élevages intensifs, afin de répondre à une forte demande à moindre coût, pour une rentabilité toujours accrue. Prenons par exemple le géant du fast-food, MacDonald. Celui-ci ne se fournit qu'avec des poulets Princiore, or, ceux-ci ne sont nourris qu'avec de grosses rations (OGM) durant 51 jours sans jamais voir la lumière du jour, dans un espace confiné bien inférieur à leur espace vital, avant d'être abattus, ce qui permet d'obtenir deux fois plus de filets de viande qu'avec des poulets élevés dans des conditions normales.

En Amazonie c'est 95% de la déforestation qui est due à la consommation de viande, la forêt étant remplacée par, non seulement des élevages industriels, mais également des immenses cultures de soja OGM, servant en grande partie à nourrir les animaux destinés à l'abattage, comme par exemple les poulets Princiore.

Il est évident que peu de personnes choisissent une salade en allant au fast-food ; par conséquent, en ne proposant presque uniquement de la viande, provenant évidemment d'élevages intensifs, le fast-food est indirectement responsable d'une partie de la déforestation amazonienne.

Il n'est pas inutile de rajouter que la majeure partie de la viande proposée est bien souvent une viande bovine. L'élevage (en particulier intensif) des bœufs produit une énorme quantité de méthane qui est un gaz à effet de serre bien plus puissant que le CO₂, en raison du nombre absolument démesuré d'animaux entassés dans un espace bien trop petit. Un autre problème se pose, celui des excréments. Dans des conditions naturelles, ceux-ci se dégradent sans ne poser aucun problème, mais dans les élevages industriels, les animaux en produisent une quantité trop importante, qui fini par s'infiltrer dans les nappes phréatiques, et pollue l'eau que l'on consomme, du fait des nombreuses substances chimiques polluantes et néfastes que l'on y trouve, notamment des antibiotiques. Ainsi, l'élevage bovin est à lui seul responsable à hauteur de 18% du changement climatique.

Concernant les fast-food proposant des produits – donc de la viande – bio, évidemment, le problème est largement diminué. Néanmoins il réside dans le fait qu'une telle restauration nécessite forcément de la viande en énorme quantité, il est donc impossible de remplacer le système actuel des fast-food par un système bio.

Enfin, il serait dommage d'oublier la fameuse pomme de terre proposée par quasiment tout fast-food, sous forme de frites généralement. La culture de la pomme de terre classique (non bio) utilise du protoxyde d'azote, un gaz à effet de serre 331 fois plus puissant que le CO₂. À la simple idée des quantités impressionnantes qui sont vendues chaque jour rien que pour les fast-food, on peut se demander à quel point ces derniers sont une aberration.

NB : cette note n'a, en aucun cas, pour but de vous demander de réduire votre consommation de pomme de terre de façon générale !

Les Sources :

-Émission « coûte que coûte »

-Le site : danger.sante.org <http://www.danger-sante.org/fast-food-la-malbouffe/>

-Le magazine Terraeco

-Le film Supersize

Informations et contacts de l'association Conscience et Impact Écologique :

N'hésitez pas à rejoindre la page Facebook (du nom de l'association).

Téléphone : 07 82 31 78 64

Mail : associationcie@yahoo.fr

Site : association-cie.fr

Retrouvez nos autres articles sur le forum et la page Facebook !

Rédacteur : Floyd Novak et Alice Verholleman

Dernière mise à jour : Juillet 2012

Papier recyclé