Quels sont les dangers des fast-food sur la santé ?

Bibliothèque publique d’information-notre réponse du 05/02/2019.



Mr D’z Route 66 Diner Photo by Heidi Kaden on Unsplash

Les fast-foods sont de plus en plus nombreux et les repas pris dans ces enseignes se multiplient également. En France, un repas sur cinq est pris en restauration rapide. Refuge parfait pour manger (très) vite, sans avoir à cuisiner et sans (trop) se ruiner.
Pourtant, les dangers des fast-food sur la santé sont nombreux pour l’organisme.
De nombreuses études pointent les effets négatifs de la nourriture issue des fast-food sur l’organisme en particulier les additifs qu’ils contiennent.

Sélection d'articles au sujet des méfaits des fast-food

Les fast-food exposeraient les consommateurs à des substances chimiques dangereuses pour la santé *La Dépêche* du 13 avril 2016, traitant des substances chimiques dangereuses contenues dans les aliments proposés par les fast-food :

Fast-food : ces additifs chimiques controversés retrouvés dans nos plateaux, par Notre Terre, le 30/09/2013.
Découvrez donc les six conservateurs suspects que l'on trouve dans les produits proposés par les grandes enseignes de restauration rapide.

Selon une étude de l'ATSDR (Agence américaine des substances toxiques et des maladies), les **emballages des hamburgers et autres aliments des fast-food seraient également nocifs** pour la santé.
Junk-food : aussi mauvaise dedans que dehors de Agathe Mercante dans *les Echos*, du 04/02/2017

Les dangers des fast-food sur la santé ne proviennent pas uniquement des aliments mais également des emballages !
L'**UFC-Que Choisir** (association d'experts, militants, indépendants au service des consommateurs) a réalisé une étude sur **les emballages de fast-food** en mars 2018.
Fast-foods : Des composés indésirables dans les emballages, *quechoisir.org*, par Marie-Noëlle Delaby, le 30/03/2017.
Présentation :
Une étude sur les emballages de fast-foods menée par des partenaires européens de Que Choisir dans 5 pays a révélé la présence de composés perfluorés dans près de la moitié des échantillons analysés. Certains membres de cette famille de composés sont considérés comme « extrêmement préoccupants » par l'Union européenne. Mais la plupart nécessiteraient un suivi plus approfondi de la part des autorités sanitaires.

Comment la malbouffe façonne le cerveau en développement des ados, *theconversation.com*, par Amy Reichelt, le 10/01/2020.

Des capteurs de malbouffe dans nos cellules immunitaires, par Marie Desange, *pressesante.com*, le 27/01/2019.
Extrait :
On sait que l'alimentation des Occidentaux, riche en graisses et en sucres et pauvre en fibres, a des conséquences néfastes sur le poids. Ces dernières années, la consommation de tels aliments a augmenté, contribuant à l'épidémie d'obésité en Europe.
Nous connaissons la plupart des complications liées à l'obésité. Cependant, d'après une récente étude, une mauvaise alimentation peut également avoir des conséquences négatives sur le système immunitaire.

Un site incontournable :

Le site indépendant **www.dangersalimentaires.com** aborde ces dangers dans un article intitulé **Fast-food** du 11/12/2010.

À visionner :

Santé – Attention aux effets des fast-food sur le système immunitaire
06/03/2018
Présentation :
L'émission **Télématin**, diffusée le 6 mars 2018, qui aborde l'étude de l'université de Bonn parue dans la revue scientifique *Cell*, qui a démontré les effets négatifs des « fast-food » sur les défenses immunitaires.

Cash investigation – Industrie agro-alimentaire : business contre santé
14/09/2016
Présentation :
Cash investigation – Industrie agro-alimentaire : business contre santé Pourquoi le jambon est-il rose ? Pourquoi a-t-il la réputation d'être bon pour les enfants ?
Élise Lucet révèle les recettes inavouables des géants de l'agroalimentaire. De la Bretagne au Danemark en passant par la Californie et le Wisconsin, pendant un an, une équipe a avalé les kilomètres, en avion, en voiture et en caddy pour déterminer comment ces mastodontes de l'assiette pèsent sur les décisions de santé publique, à leur avantage.
Élise Lucet prolonge l'enquête avec des experts et des responsables politiques, France 2.

Sur le site de la chaîne MCE TV :
McDo, KFC, Burger King : 4 maladies graves causées par les emballages ! par J.K, 02/02/2017.

Film documentaire :

Enfin, vous pouvez également regarder le film documentaire **Super Size Me**, ou Malbouffe à l'américaine qui vise à dénoncer les effets néfastes des fast-food. Il a été écrit, réalisé et mis en scène par Morgan Spurlock qui présente ce dernier se nourrissant exclusivement chez McDonald's pendant un mois à raison de trois repas par jour.
Super Size Me, Morgan Spurlock, 2004 (durée : 1h40).

Pour aller plus loin…

Les empereurs du fast-food : le cauchemar d'un système tentaculaire par Éric Schlosser, Éditions Autrement, 2003.

Résumé :

E. Schlosser a enquêté auprès de tous les acteurs, témoins ou victimes de l'agro-business engendré par le système des fast-food : vendeurs de frites de l'après-guerre devenus milliardaires, éleveurs indépendants chassés de leur terre, ouvriers des industries d'abattage, créateurs d'arômes, publicistes, consommateurs, malades, ouvriers exploités… Tous témoignent d'un système tentaculaire.
