



« Malbouffe ». Rien que le mot n'est pas ravissant. Il y a « mal » et il y a « bouffe ». Si on commençait par s'alimenter, manger, déguster, il y aurait sûrement moins de maux et beaucoup moins de bouffe. Certes, et manger mieux, c'est possible. Et ça commence maintenant !

Ah, Monsieur, Madame La malbouffe, c'est quoi ?

La malbouffe, ce sont tous les **aliments hyper riches en calories**, en **gras**, en **sucres**, en **sel** et en **additifs**, ne contenant pourtant qu'une **faible qualité nutritionnelle**¹. Très nuisibles pour la santé, **ils favorisent l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains cancers et autres maladies.**

En effet, riche en sel, un repas de malbouffe **empêche nos artères de se dilater correctement** semant d'embûches la circulation de notre cher sang.

Riche en sucre, la malbouffe entraîne des hyperglycémies (augmentation de sucre dans le sang) récurrentes ce qui cause, à terme, un **risque de diabète chronique**.

Riche en gras, la malbouffe est responsable de la **détérioration de nos organes vitaux**.

Aujourd'hui, **près d'1 décès sur 5 serait lié à la malbouffe dans le monde**². C'est énorme !

Et là, vous vous dites que les Etats Unis, c'est vaste et que les obèses, là-bas, il y en a partout. Mais ne fermons pas les yeux, **en France aussi, la malbouffe fait des ravages avec plus de 56 % des hommes et 41 % des femmes en grande surcharge pondérale**³. Au niveau des villes, Bordeaux, Paris et Lyon sont les temples des enseignes de la malbouffe. Bon.

Maintenant, on arrête de se flageller et on se ressaisit ! Vous savez ce qu'il y a de bien dans la malbouffe ? La possibilité de s'en défaire.

1. <https://docteurbonnebouffe.com/malbouffe-definition/#:~:text=Dans%20le%20langage%20courant%2C%20la%20malbouffe%20d%C3%A9signe%20une,les%20maladies%20cardiovasculaires%2C%20certains%20cancers%20et%20autres%20maladies.>

2. <https://www.lanutrition.fr/anthony-fardet-les-faux-aliments-sont-la-premiere-cause-de-deces-dans-les-pays-occidentaux>

3. <https://www.hexagones.fr/principaux-chiffres-de-la-malbouffe-en-france/>

Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ? Voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) :

La malbouffe, ce n'est pas une fatalité. La preuve en détail. Zoom sur nos **6 super conseils anti-malbouffe**.

1. Provisions au frigo, cuisine à gogo

Le frigidaire rempli d'aliments sains est votre meilleur ami. Ça vous donnera envie de **cuisiner davantage**. Vous mettez alors dans vos plats, **moins de gras, moins de sel, moins de sucres, plus d'épices** et, bien sûr, plus d'**amour**. C'est lorsque la paresse s'empare de vous et que votre cuisine est vide que vous risquez de vous jeter sur le fast-food en bas de chez vous.

2. On bouge, on boit, on bouge

On **bouge trente minutes par jour**, on boit **1,5 L d'eau quotidienne**, pendant la journée, avant l'effort, et après le réconfort. C'est bon pour le cœur, diminue les fringales et vous donne envie de bichonner le corps qui vous abrite.

3. On mâche de la menthe⁴

Mâcher de la menthe juste avant de se ruer sur une enseigne fast-food **augmente votre sensation de satiété** et diminue la force de votre pulsion.

4. On substitue

Vous adorez les **chips** ? Parfait nous aussi. Et davantage lorsqu'elles sont **faites au four**. Essayez aussi les frites de patate douce. Un peu d'huile d'olive, de paprika et voilà. Votre apéro est servi et vos organes sont ravis.

Pour le **ketchup**, il est meilleur s'il est **fait maison**. Vous avez des tomates chez vous ? Parfait. Faites-en bon usage.

Les fans de **chocolats** seront heureux de savoir que c'est autorisé. Privilégiez le chocolat noir à 70%. **Moins de sucres, plus de cacao !**

Les inconditionnels de la **glace** pourront opter pour des **smoothies de fruits surgelés** saupoudrés de noix de coco séchée ou de quelques pépites de chocolat noir. **Gourmandise et santé, c'est possible !**

5. Légumes forever

On mange une portion de **légumes** à chaque repas. Une entrée de crudités et des légumes cuits en accompagnement à chaque repas vous apporte une partie de vos **vitamines et minéraux quotidiens** et accompagne votre apport en féculents.

6. On décrypte les étiquettes alimentaires

Voici quelques secrets pour devenir un détective de choc :

- Plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est !
- Une liste d'ingrédients qui contient beaucoup d'additifs, reconnaissable avec un "E..." ou dont on ne connaît pas la signification comme par exemple "sirop de glucose, lécithine de soja..." est à éviter !
- Un plat qui contient plus de lipides que de protéines est un plat trop gras !
- Les yaourts allégés en sucres contiennent souvent plus de matières grasses. On privilégie donc les yaourts naturels, auxquels on peut ajouter une cuillère à café de confiture par exemple.
- MyLabel, une application qui pourra vous aider à tout décrypter en un seul scan !

C'est bon vous savez tout. **Mangez mieux, c'est maintenant**. Alors, contents ?

4. <https://www.pratique.fr/actu/5-conseils-pour-eviter-la-malbouffe-8495332.html>

Un dernier mantra pour la route ?

Brut, naturel, fait maison, cuisinons comme nos grands-mères !