



Emma Moore/Trompette

## Comment les entreprises créent des dépendants de la malbouffe

L'industrie alimentaire rend des millions de gens dépendants des produits transformés malsains. Êtes-vous l'un de ses accros ?

- Jorg Mardian
- [08/01/2020](#)

Les aliments transformés font désormais partie intégrante de la société moderne. Nous mangeons des aliments transformés préemballés pour le repas du matin, des aliments transformés pour le repas du midi, des aliments transformés des restaurants rapides pour le repas du soir, et des collations transformées entre les deux.

Pour les fabricants de produits alimentaires et leurs clients dans les épiceries et les restaurants, il s'agit d'un modèle commercial rentable.

Mais pourquoi achetez-vous de la malbouffe ? Certains disent que les fabricants nous donnent simplement ce que nous voulons, mais la vérité est plus sinistre. Plus de 15,000 nouveaux produits alimentaires transformés sont introduits aux États-Unis chaque année. Et ils ne viennent pas des fermes pittoresques et des cuisines de grand-mère illustrées sur l'emballage. Ils proviennent de laboratoires, où ils sont assemblés grâce à une manipulation chimique avancée, et d'installations de production de masse, où les coûts (et non la valeur nutritionnelle) sont contrôlés à la fraction d'une fraction d'un centime.

La clé est la *demande*. Les fabricants de produits alimentaires ont besoin que vous exigiez leurs produits. Puisque le transport mondial, la longue durée de conservation, et les faibles coûts réduisent intrinsèquement la valeur nutritionnelle, ces entreprises doivent compter sur votre apathie envers la nutrition, votre attirance pour les emballages colorés et la publicité, et surtout, votre partialité pour le *gôût*.

Les *Cheetos* sont faits de maïs, de matières grasses, de sel et de quelque chose appelé « assaisonnement au fromage » (une formule d'huile de canola, de colorant artificiel « jaune 6 » et de neuf autres ingrédients, y compris des « arômes naturels et artificiels », qui contiennent encore d'autres composants). Selon le livre *Salt Sugar Fat* (sel, sucre, gras), les initiés de l'industrie considèrent les *Cheetos* comme « l'un des aliments les plus merveilleusement construits de la planète, en termes de pur plaisir [salivaire] ».

De tels aliments sont le produit de millions de dollars d'investissement dans l'équilibre du croquant-douceur, la réponse salivaire, la libération olfactive, la densité calorique disparue et les merveilles du génie chimique en matière de sel, de sucre et de graisse. Des ingénieurs chimistes bien rémunérés travaillent actuellement pour optimiser le croquant des croustilles et le pétilllement parfait des boissons gazeuses et d'autres composants nécessaires pour générer des envies.

Les bénéfices reposent sur une tactique. Le géant d'entreprise Frito-Lay le met même sur l'emballage : « Nous parions que vous ne pouvez pas en manger juste un. »

Une autre façon de dire cela pourrait être : « Nous parions que vous vous souciez du présent plus que de votre avenir. » Quoi qu'il en soit, ce pari porte ses fruits pour Frito-Lay : ses milliers d'usines de production, d'entrepôts et de bureaux dans des douzaines de pays vendent chaque année environ 16 milliards de dollars américains en chips, bretzels et autres collations malsaines.

Si nous faisons passer les besoins de notre corps en alimentation avant nos sens du goût, le revenu de Frito-Lay serait de 0 \$.

Les fabricants comprennent que la dépendance alimentaire est un véritable phénomène. Les additifs qu'ils injectent partagent la même base biologique que la dépendance aux drogues récréatives. Ainsi, manger de la malbouffe libère des substances chimiques dans le cerveau, y compris le neurotransmetteur dopamine, et la réponse du cerveau est beaucoup plus puissante que celles libérées en mangeant des aliments naturels et nutritifs. Cela peut affecter des modèles de comportement et de pensée, et générer des symptômes de tolérance et de privation, qui sont des signes de dépendance physique.

Produire un produit qui peut réduire les coûts et augmenter les envies et les profits signifie produire un produit malsain. Les éléments « vivants » des aliments sont souvent ce qui rend ces aliments nutritifs, et ces éléments se gâtent peu de temps après la récolte des fruits, des légumes, des céréales, des produits laitiers ou de la viande. Pour ralentir le processus de détérioration, les laboratoires alimentaires doivent introduire des produits chimiques et autres additifs qui littéralement ne sont pas des aliments. Sinon, ils n'auraient pas de produit à vendre. Les gens devraient s'approvisionner dans les jardins, les fermes, les vergers et les épiceries fraîches, plutôt que dans les stations-service.

La technologie alimentaire est rentable pour les entreprises, mais dévastatrice pour votre santé. Le saccharose, le sirop de maïs riche en fructose, le sel et les matières grasses sont des atouts pour la fabrication d'aliments, mais nuisent à ceux qui les mangent. Les dirigeants des aliments transformés, les parties prenantes et même les employés comprennent que leurs produits sont dangereux sur le plan nutritionnel.

Les actions de ces entreprises « agroalimentaires » et notre volonté de prioriser le goût et de repousser les conséquences nous rattrapent. En 1990, aucun État américain n'avait un taux d'obésité supérieur à 15 pour cent chez les adultes. Aujourd'hui, tous les États ont un taux d'obésité à plus de 20 pour cent et 31 États ont un taux d'obésité à plus de 30 pour cent.

Dieu nous a conçus pour avoir besoin de nourriture—mais c'est un besoin avec des possibilités presque illimitées de nutrition et de plaisir. Nous ne pouvons pas nous permettre de prioriser la commodité, le coût et surtout le goût au-dessus de la nutrition. Notre meilleure option est d'imiter ce que l'éducateur Herbert W. Armstrong a dit : « Ne mangez que les aliments naturels qui se gâteront et mangez-les avant qu'ils ne se gâtent. » Ce type de régime comprend plus de légumes et de fruits frais, de viandes fraîches, de grains entiers cuits et de graisses saines. Lorsque vous avez besoin de manger des aliments provenant d'une boîte ou d'une conserve, vivez selon la règle de six ingrédients ou moins, reconnaissables et prononçables.

L'abandon des aliments transformés est une bataille. Il y a tout simplement trop d'investissement et trop de bénéfices en jeu pour les entreprises alimentaires : elles continueront de vous séduire à chaque tournant. Mais choisissez de mener cette bataille. C'est bien mieux que de lutter contre une mauvaise santé et même une maladie en phase terminale. Commencez par changer une seule habitude pendant un mois. Construisez ensuite à partir de là. Développez de la discipline. Renforcez votre esprit et découvrez la jouissance, voulue par Dieu, d'une vraie nourriture et d'une bonne santé.