

## Nourriture : ça donne à réfléchir... - 1/1

**Il n'y a pas de doute : la population Americaine est la plus grosse au monde...**

Si le proverbe "dit moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es" est exact, alors la nourriture americaine et l'appetit des americains sont responsables du surpoids de la population dans ce pays parfois surnommé "Fat city". L'Amerique a toujours été le pays idéal pour l'élevage ou la culture du maïs. Depuis 1900, l'Amerique a toujours produit toutes sortes de délicieux "encas" : crème glacée, milk shakes, hots dogs, hamburgeres... Bref, tous les ingrédients pour un bon régime !!!

Aujourd'hui les repas dans les cantines des écoles américaines sont à base de beurre de cacahuètes ou de sandwiches à la confiture. Bien que l'américain moyen mange beaucoup de viande il ne mange que très peu de légume vert. Le maïs est l'un des favoris mais seulement avec une bonne couche de beurre, les boissons sans alcool sont par centaines, mais toujours remplies de sucre...

Dans les cinq dernières années, l'Amerique a réagit massivement au problème du surpoids. Etre mince et en bonne santé est très tendance, et plus de 90% des Americains adultes pensent être en surpoids. En 1985, par exemple, ils dépensent cinq millions de dollars pour perdre du poids en incluant 200 millions de dollars pour des traitements amaigrissant. Des restaurants proposent même de plus petites portions a un bas prix.

Bien que l'alimentation soit un réel problème, les americains commencent à se dire qu'un peu d'exercice physique pourrait les aider a perdre du poids, malgré ça, les resultats sont très décevant : courrir au marathon de New York brule environ 2, 700 calories, seulement, un kilo en trop est egal a 8, 750 !

Pour garder la ligne, je pense qu'il faut être exigeant au près des jeunes, bien qu'ils depensent le week end plus de 13H a faire du sport ils passent entre 50 et 60H la semaine a regarder la télé et a jouer a des jeux video. Les hamburgers, les glaces, les chewing gums, et j'en passe, n'ont jamais été si populaires. Un resultat est en augmentation, ce sont les camps speciaux pour les ados en surpoids, leurs parents sont prêts à dépenser 3000 dollars pour que leur enfant puisse perdre deux kilos en une semaine. Mais que vont ils manger lorsque qu'ils vont rentrer chez eux ?...