

# Santé - DALF C2

## Les Alimentations et l'obésité

### Les dangers de la malbouffe chez les enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=AuX3zc4RjyY>

Des marques épinglées pour leurs pubs et marketing ciblé à destination des enfants et des plus jeunes, pour des produits qui sont très mauvais pour la santé

#### Les risques

- En 20 ans, l'obésité a quadruplé chez les 18-24 ans en France, surpoids ou obèse
- risque de cancer, les personnes qui consomment les aliments les moins bien au nutri-score présente un surrisque de cancers estimé entre 2 et 10 pourcent

En ce moment il y a aucune réglementation contraignante qui encadre le marketing et la pub pour ces produits

#### Les solutions

- régulation des publicités
- campagnes éducatives : ces mesures sont jugées insuffisantes pour inverser la tendance
- les autorisés souhaitent que le gouvernement français impose les règles très strictes aux marques, par exemple, interdiction de vente de certains produits trop sucrés trop gras qui sont destinés auprès des enfants, les pubs à la télé
- intégration de sport quotidien; 30 minutes de sports supplémentaire en primaire et au secondaire

### L'obésité

<https://www.youtube.com/watch?v=sIHFNhg6cB4>

- +1 milliard de monde sont obèse dans le monde, 1/8 personnes

obésité multipliée par 4 en 30 ans chez les enfants et les adolescents

- ça concerne très nombreux de pays, aussi beaucoup dans des pays à faible revenus
- obésité ça développe en parallèle avec le problème de faim dans le monde : conflit, changement climatique → accentuer l'insécurité alimentaire

#### solution

- réguler le marketing des alimentations

- taxer les produits les plus néfastes et favoriser les bons produits
- en 2017, l'interdiction des boissons sucrées à volonté en France

pourquoi ça inquiète l'OMS

- le surpoids et l'obésité sont à l'origine de plus d'1,3 million de décès par an
- un impact en terme de santé mentale, pression de la société, certains standards de beauté

origine de l'obésité

- alimentation ultra-transformés, plus gras ou plus sucrés
- manque d'activité physique
- plus d'activité sédentaires chez les plus jeunes
- les perturbateurs endocriniens

## La précarité étudiante

[https://www.youtube.com/watch?v=2mMMBh4PZ\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=2mMMBh4PZ_s)

Un tiers des étudiants déclarent sauter des repas par manque d'argent

l'aide alimentaire :

- repas crous pas cher
- des associations : cop1

seulement 54 pourcent des étudiants fréquentent crous

- d'être loin de CROUS
- les files d'attente très longues
- tarif élevé

Santé mentale chez des étudiants

- l'inflation
- concession sur des activités qui peuvent aider à avoir un bien-être relativement meilleur
- 1/2 d'étudiant a été obligé de réduire ses dépenses de divertissement et de sortie
- 4/10 déclarent se sentir seuls, double de la moyenne nationale

Subvention gouvernemental

les bourses étudiantes

gratuité des protections périodique pour les jeunes de moins de 26 ans

Solution

- généraliser les repas à 1e pour tous les étudiants
- logement vacant
- construction des logements universitaires
- les rémunérations de stage

## Végétarien

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_Q3WqKFVp4](https://www.youtube.com/watch?v=c_Q3WqKFVp4)

Ce n'est pas essentiel pour la santé ?

Contre

- viande pour les sports, moins fatigué etc
- plus facile d'être en bonne santé à avoir une alimentation complète en mangeant de la viande au lieu d'aller chercher des aliments très précis et des compléments alimentaires

Pour

- déjà un régime bien équilibré sans viande
- question climatique : 3-4 kg de végétaux pour produire 1 kg de viande, plus de terrain etc
- pas obligé d'acheter des substituts de viandes
- faut pas voir ça comme un régime, sinon c'est de la privation et donc à partir du moment où tu te privas, tu penses toujours à l'objet que tu ne peux pas manger; faut voir comme des valeurs et ta décision

Environnement familial

- un repas de plus pour une personne
- être demandé tous les jours si on veut de la viande ou pas : qui ressemble à une punition
- des plats sans viande sont pas complet à la cantine, ça empêche des personnes de ne pas manger de la viande
- faut laisser tout le monde le choix

Bien être des animaux

- si l'animal est élevé dans les bonnes conditions
- difficile d'être rentable
- on peut consommer moins mais mieux
- tuer : électrocutées, pas gazé
- un suivi d'animal : d'où bien ma viande