



TEXTE DE LECTURE

Tanya et la malbouffe

Tanya Lessard a 16 ans. Aujourd'hui, elle est nerveuse parce qu'elle prend part à un débat à l'auditorium de l'école, devant les élèves de la 9^e à la 12^e année. Le sujet, la malbouffe à la cafétéria de l'école, n'est pas des moins controversés.

Elle sait déjà que son adversaire, Gabriel Duclos, le capitaine de l'équipe de soccer et un des gars les plus populaires de l'école, a un net avantage. Lui et ses coéquipiers ont déjà manifesté devant l'école lorsque la directrice a informé les parents que le conseil scolaire songeait à enlever les machines distributrices dans la cafétéria et à servir uniquement des aliments sains aux élèves. Une majorité des élèves s'était joint à la manifestation dans le but de s'opposer à cette décision. Tanya est toutefois déterminée à défendre son point de vue, peu importe qui remportera le débat. Elle a des convictions profondes quant à l'alimentation saine et aux divers dangers liés à la consommation de malbouffe. De son côté, Gabriel affiche un air confiant lorsqu'il se présente sur l'estrade, soutenu par les applaudissements de ses partisans. Le tirage au sort détermine que Gabriel parlera le premier. Une autre ronde d'applaudissements et de cris « Go, Gabby! » se fait entendre. Tanya a des papillons dans l'estomac.



Après son introduction, Gabriel présente ses principaux arguments : « Les adolescentes et les adolescents, vous serez sûrement d'accord avec moi, ont une bonne fourchette. » Cette ouverture provoque des rires. « À notre âge, nous sommes en période de croissance. Nous avons besoin d'aliments à forte teneur énergétique pour faire bonne figure dans les sports et réussir à l'école. Si on nous enlève cette source d'énergie, on risque de devenir impatient, agressifs, plus turbulents et moins concentrés, ce qui nuira à notre apprentissage.



« De plus, continue-t-il, ce n'est pas en réduisant notre consommation d'aliments ayant un apport calorique élevé qu'on nous motivera à faire plus d'exercice physique. De plus, quand on manque d'énergie, on a juste le goût de s'écraser devant la télévision. Et, plus on passe de temps devant la télévision, moins on a envie de bouger et plus on risque de prendre du poids. » Cette dernière déclaration déclenche des applaudissements provenant de tous les coins de l'auditorium.





« En conclusion, les adolescentes et les adolescents se contrefichent de cette propagande anti-obésité et anti-malbouffe qui vient d'une bande de fanatiques. Plusieurs filles sont directement touchées par cette propagande, car la société est obsédée par la minceur, dit-il d'un ton accusateur. Plus les médias feront de la place aux messages anti-obésité et anti-malbouffe, plus il y aura de personnes souffrant d'anorexie et de boulimie. »

Tanya réfléchit à la manière de présenter son introduction lorsque Gabriel retourne à sa chaise et que les applaudissements se transforment en cris livrés en chœur : « Ga-by! Ga-by! Ga-by! » Après avoir ramené l'auditoire à l'ordre, l'enseignante de français, madame Langlois, présente brièvement Tanya qui croit qu'on devrait interdire la malbouffe à l'école.

Tandis que quelques applaudissements de politesse se font entendre, Tanya s'avance nerveusement vers le micro. Elle respire profondément avant de prendre la parole. Elle remercie madame Langlois et félicite son adversaire. Puis, sans plus attendre, elle se lance à l'attaque avec ses propres arguments.

« Contrairement à ce que mon adversaire veut vous laisser croire, la malbouffe a très peu de qualités nutritives, elle ne donne pas d'énergie et elle n'améliore pas les capacités de concentration, dit-elle. Plusieurs études ont montré que la surabondance de glucides dans notre système digestif ralentit notre métabolisme. Cela a donc un effet négatif sur notre niveau d'énergie. De plus, les sucres qui ne sont pas brûlés par des activités physiques intensives se transforment en gras. »

« À l'adolescence, nous sommes effectivement en période de croissance et nous semblons avoir toujours faim. Mais notre système a surtout besoin d'aliments remplis de sucres naturels, comme les fruits, de fibres et de vitamines qui aident à la digestion et au développement de nos cellules. La poutine, la pizza, les croquettes de poulet et les frites imbibées d'huile végétale nous mettent l'eau à la bouche, mais aussi de la graisse sur les hanches. » Plusieurs élèves ne peuvent s'empêcher de rire à ces mots.

« Des études récentes ont montré que la malbouffe contient plus de produits chimiques et d'aliments génétiquement modifiés que les aliments naturels, comme les fruits et les légumes. Ces produits attaquent et affaiblissent notre système digestif et privent les cellules de nos muscles des substances dont elles ont besoin. Déjà, plusieurs écoles canadiennes ont éliminé la malbouffe de leurs cafétérias. »





« J'aimerais aussi rappeler à mon adversaire que les meilleurs athlètes du monde suivent des régimes très riches en fibres, en vitamines et en sucres naturels. Ces éléments se trouvent dans des aliments à basse teneur en gras saturé, comme le riz, certaines pâtes alimentaires, le pain multigrain et les produits laitiers. Les entraîneurs interdisent à leurs athlètes de consommer de la malbouffe, surtout avant d'importantes compétitions. »

« Enfin, je ne suis pas psychologue, mais je crois que l'obésité et l'anorexie sont des maladies qui proviennent surtout de problèmes psychologiques qui ont peu à voir avec la saine alimentation. Tout comme il ne faut pas se bourrer de poutine, il ne faut pas non plus se priver de manger. D'autres études ont montré que les jeunes qui mangent trois repas équilibrés par jour ont plus de facilité à se concentrer à l'école. »



Sans regarder du côté de son adversaire, Tanya regagne sa chaise au son d'une ronde d'applaudissements un peu plus enthousiastes qu'au moment de monter sur l'estrade. Puisque les applaudissements de l'auditoire déterminent le vainqueur, c'est bien sûr Gabriel qui a gagné le débat. Déçue mais pas découragée, Tanya se réjouit tout de même du fait qu'elle a gardé son sang-froid, qu'elle a bien présenté ses idées et que rien n'a changé ses convictions.

Chose étrange, la demande pour les frites, les boissons gazeuses et les sucreries à la cafétéria de l'école a connu une baisse importante dans les semaines qui ont suivi le débat. L'école a même été obligée de modifier le menu et d'y introduire plus de fruits et de légumes, ainsi que des plats qui contiennent très peu de matières grasses. Finalement, de façon détournée, Tanya a, elle aussi, gagné le débat!

