

L'obésité et la santé

Je crois que les jeunes en ce moment ne sont pas en bonne santé. L'obésité et **la malbouffe** sont des graves problèmes de nos jours et ils deviennent une épidémie, surtout dans **le monde occidental**. Les nombres de gens qui sont surpoids ou qui souffrent d'obésité augmentent tous les ans et cela est inquiétant. Tout le monde sait qu'il faut limiter la consommation de sucre et de graisse et donc de **nourriture rapide et à emporter**. Cependant, c'est difficile de résister aux offres spéciales, à la multiplication de la restauration rapide, à leur décor moderne et à **leur commodité**. Ce problème est maintenant sous les feux d'actualité, et des mesures d'urgences s'imposent. En ce moment, le gouvernement et les nutritionnistes adopte une nouvelle loi qui met une taxe sur le sucre, surtout dans les boissons gazeuses. Je crois qu'est une bonne idée. Je suis persuadée que nous pouvons prévenir l'obésité par nos propres actions, par exemple : ne mangez pas si vous n'avez pas faim et évitez de manger entre les repas de la journée. C'est simple mais réalisable et alors, pour le mieux.

La malbouffe – junk food

Le monde occidental -The western world

en surpoids - overweight

cela est inquiétant - this is worrying

Nourriture rapide et à emporter – fast food and take-away

Tout le monde sait qu'il faut limiter la consommation - Everyone knows that one must limit the consumption

Leur commodité – their convenience

Réalisable - doable/ achievable