Super size me

Deux adultes sur trois aux États-Unis d'Amérique sont atteints de surcharge pondérale ou d'obésité. Il en est de même pour plus d'un tiers des enfants et des adolescents américains… Ce film-documentaire de Morgan Spurlock, (Fortissimo films, 2004), suit l'évolution d'un homme qui fait l'expérience de se nourrir durant trente jours uniquement dans des fast-food. Nous observons les conséquences de cette alimentation sur son organisme. À mettre en lien avec le parcours « Le goût de Dieu ».

Deux adolescentes intentent un procès contre Mc Donald's, qu'elles estiment responsable de leur surpoids. Le juge les déboute : pour recevoir une telle plainte, il faudrait prouver en mangeant matin, midi et soir dans des restaurants de la célèbre firme que cela fait grossir.

Morgan Spurlock, journaliste, producteur et animateur télé américain, se propose alors de « relever le défi »… sur lui-même. Il veut en savoir plus sur le rôle effectif de ce type d'alimentation et sur l'impact de la malbouffe sur la santé. Pour mener son enquête, il traverse les États-Unis et interroge des spécialistes dans plus de vingt villes, de New York à Houston.

Il parle ainsi à un ancien secrétaire à la Santé des États-Unis, des professeurs de gym, des cuisiniers de cantines scolaires, des publicitaires, des avocats et des législateurs, qui lui confient le résultat de leurs recherches, leurs sentiments, leurs craintes et leurs doutes.
Pendant son enquête, Morgan Spurlock décide de mener cette expérience sous la surveillance attentive de trois médecins et d'une nutritionniste. Il s'oblige à ne manger que chez McDonald's pendant un mois et décide d'utiliser plus souvent le taxi afin de respecter le nombre maximum de pas par jour correspondant à la moyenne par américain.

Il s'impose les 5 règles suivantes :
– il doit manger ses 3 repas quotidiens dans des fast-food.
– il doit essayer chaque plat de chez McDonald's au moins une fois.
– il ne doit manger que les aliments figurant sur le menu. L'eau (en bouteille) étant au menu, il peut en boire.
– il doit prendre l'option « Super Size » (taille maximum) chaque fois qu'on la lui

propose.
– il doit pratiquer la marche comme un américain typique, soit près de 5 000 pas par jour.

Au bout de 21 jours, il commence à ressentir des palpitations cardiaques. Les médecins lui recommandent fortement d'arrêter mais, déterminé à continuer son expérience, il parvient à son terme malgré les avertissements. Il prend 11 kg en 30 jours, endommage son foie et augmente son cholestérol de 0,65 gramme par litre de sang. Il mettra environ 14 mois à retrouver sa santé et son poids initial.

Ce film se trouve facilement en DVD. Voir la bande annonce.