

Restauration rapide : vers une alimentation plus saine

La restauration rapide est souvent associée à la junk food. Pourtant, des progrès sont réalisés sur le plan nutritionnel mais aussi environnemental. Voyons lesquels, et par qui.

Des progrès en nutrition

Comme tous les ans, le salon dédié à la restauration rapide (**Sandwich&Snack show**) a lieu à Paris début février. C'est l'occasion de faire le point sur ce marché florissant en France et partout dans le monde, grâce à une étude réalisée par l'agence Nutritionnellement (1) pour chaque édition.

Nutrition ou/et environnement ?

Nutrition et environnement sont les 2 thèmes qui ont le plus d'importance pour les Français et qui ont été pris le plus en compte par les enseignes de restauration rapide depuis les 5 dernières années. Mais l'environnement est une préoccupation plus importante que la nutrition. Et il fait plus d'adepte chez les restaurateurs que la nutrition.

En n°1 : le positionnement environnemental.

- **48%** des établissements en 2013 mettent en valeur ce positionnement, contre 7% en 2009.

En n°2 : le positionnement nutritionnel

- 27% des établissements en 2013 mettent en valeur ce positionnement, contre 12% en 2009.

Il est intéressant de noter cette « concurrence » entre nutrition et environnement. Avec la montée des locavores et du bio, elle devrait logiquement s'atténuer.

Une alimentation plus saine, c'est quoi ?

Moins de **sel**, moins de **sucres**, moins de **gras** ; plus de **vitamines** et de **minéraux**, plus de **fibres**, donc plus de **légumes** et plus de **diversité**.

Voilà les grands objectifs d'une alimentation plus saine que l'on retrouve à la fois dans le PNNS (Plan National Nutrition Santé), le GEMRCN (recommandations pour l'alimentation des enfants, adolescents et adultes en restauration collective) et sur le site mangerbouger.fr. Toutes les études issues de la restauration collective ou des industries agro-alimentaires tendent aux mêmes conclusions.

La diversité alimentaire comme mot d'ordre

Plus de légumes

Les consommateurs avaient demandés plus de **pains variés et plus de légumes** dans les propositions des restaurants rapides, selon l'enquête de Nutritionnellement début 2013.

Les résultats sont encourageants, surtout pour les légumes : **97% des établissements proposent des portions de légumes en 2013, contre 83% en 2009.**

Les pains variés sont moins démocratisés : seulement 50% des restaurants indépendants en proposent, et encore moins chez les chaînes (seulement 35%).

Plus de produits laitiers

Les produits laitiers gagnent du terrain et deviennent plus naturels.

84% des établissements proposent des produits laitiers contre 78% en 2009. Et les laitages naturels augmentent de 8% (à 47%)

Plus de poissons

Les produits de la mer ne constituent plus 1 seul plat, mais 2.

70% des restaurants proposent 2 plats de produits de la mer en 2013, contre 61% en 2009.

Plus de légumes secs

Les légumes secs, grands oubliés des tables de cette restauration – et souvent de celle de la maison...- sont de plus en plus présents dans les formules proposées.

C'est plus de la moitié des établissements (61%) qui en proposent en 2013, contre 52% en 2009.

→ Les progrès sont donc là en matière de diversité, avec notamment un taux record d'établissement proposant des légumes (97%). Le doublement des produits de la mer et des légumes secs proposés est aussi une bonne nouvelle.

Des portions plus justes ?

Il est intéressant de voir que les portions et les formats des plats sont de plus en plus nombreux : 74% des établissements en 2013 (52% en 2009) proposent des mini-sandwichs, des salades ou des **plats de différentes tailles.**



C'est un plus certain. Il permet à chacun de prendre la portion qui lui convient, en fonction de son appétit, de son activité physique, de son sexe, etc. Cela engendre moins de gâchis et surtout participe à la prévention du surpoids.

L'avis de la diététicienne



Il y a bien des progrès en matière de nutrition dans la restauration rapide, et c'est une bonne nouvelle qu'il faut relayer.

Tous les objectifs d'équilibre ne sont pas atteints (moins de sel, moins de sucre, moins de gras), mais le fait d'avoir déjà plus de légumes et de légumes secs proposée augmentent les apports en vitamines, en minéraux et en fibres.

L'étude montre aussi que les **restaurants rapides indépendants** sont plus créatifs en matière de nutrition que les grandes chaînes qui communiquent plus (ils ont le budget et des services dédiés que n'ont pas les indépendants). Ces « petits » montrent la voie, poussés par les consommateurs, répondent à une tendance de fond qui est en train de changer la donne en matière de restauration rapide. Une petite révolution à suivre de près !

(1) 5e baromètre de la restauration rapide, par l'agence Nutritionnellement.

* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail