



## Les plats rapides s'intègrent à une alimentation équilibrée

### Contenu

► Feuille d'info Les plats rapides s'intègrent à une alimentation équilibrée / Novembre 2011, actualisation septembre 2018

- 2 Définition de la restauration rapide ou «fast food»
- 2 Les plats rapides: bons ou mauvais?
- 4 Comment préparer un plat rapide de façon équilibrée?
- 5 Exemples de plats rapides équilibrés
- 6 Sources
- 6 Impressum



## Définition de la restauration rapide ou «fast food»

La littérature spécialisée ne fournit aucune définition commune de la restauration rapide. Dans ce document, nous proposons la définition suivante:

**Restauration rapide = repas standardisés prêts à consommer, disponibles dans un choix limité et dans un délai court au point de vente.**

Cette définition ne comporte à dessein aucun jugement qualitatif, car le fast food n'est en lui-même ni sain ni malsain. Outre la standardisation de l'offre et la liberté de choix limitée, il se caractérise par le peu de temps nécessaire entre l'achat et la consommation du repas. De plus, les plats rapides sont souvent consommés sans couverts et généralement sur place ou en route. Comme le terme de fast food a une connotation plutôt péjorative dans notre langage courant, nous parlerons plutôt ici de repas rapides ou de restauration rapide. Compte tenu de la définition donnée ci-dessus, les repas rapides seront par exemple le hamburger pom-mes frites, le hot dog, le fish and chips, les sandwiches, la part de pizza, la saucisse grillée avec un petit pain, le döner kebab, le falafel, les repas à l'emporter tels que ramequins au fromage, plats asiatiques, salades, portions de Bircher, etc.

## Les repas rapides: bons ou mauvais?

Autant il n'existe pas de «bons» ni de «mauvais» aliments, autant le vieux préjugé selon lequel les plats rapides seraient malsains n'a plus cours aujourd'hui. Selon les préceptes d'une alimentation équilibrée, ce n'est pas tant la composition d'un plat qui importe mais plutôt l'équilibre général de l'apport alimentaire sur une période donnée, par exemple une semaine.

Si l'on veut déterminer dans quelle mesure la restauration rapide peut s'intégrer dans une alimentation équilibrée, il convient de se poser les questions suivantes:

- A quelle fréquence est-ce que je consomme des plats rapides?
- Quels sont les plats rapides qui ont ma préférence?
- Mon alimentation générale est-elle équilibrée?
- Qu'en est-il de mon mode de vie? Ai-je suffisamment d'exercice physique?

Les repas rapides classiques ont tendance à avoir une densité énergétique élevée et c'est pourquoi ils peuvent favoriser un apport énergétique élevé. On appelle densité énergétique la teneur en énergie par unité de poids d'un aliment ou d'un repas.

A volume égal, un repas composé d'aliments à forte densité énergétique apportera beaucoup plus d'énergie qu'un repas constitué d'aliments à faible densité énergétique.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), des données scientifiques probantes mettent en évidence la corrélation entre l'absorption d'aliments à forte densité énergétique et l'apparition de la surcharge pondérale. De plus, les repas rapides classiques ont souvent une faible teneur en fibres alimentaires et une teneur élevée en protéines, lipides et sel.

## Comment préparer un plat rapide de façon équilibrée?

A partir des problèmes liés aux repas rapides que nous avons évoqués ci-dessus, il est possible d'envisager un certain nombre de mesures qui permettront à tout un chacun d'équilibrer son alimentation sans devoir renoncer à la restauration rapide.

### Fréquence

Plus la consommation de plats rapides est fréquente, plus la part de ceux-ci dans l'alimentation globale est importante. Celui qui recourt plusieurs fois par semaine à la restauration rapide peut envisager deux solutions: essayer de réduire cette fréquence ou choisir autant que possible des compositions équilibrées.

### Conseils pratiques:

- Si vous êtes un fervent adepte de la restauration rapide, veillez à varier vos repas.
- Remplacez plus souvent les repas rapides classiques par des formules différentes (voir les exemples ci-dessous).
- De temps à autre, emportez quelque chose à manger de chez vous; cela vous permettra d'influencer positivement la composition de votre repas à l'extérieur.



### Les combinaisons adéquates

Les aliments comme les fruits, les légumes ou une salade accompagnée d'une sauce légère ont une faible densité énergétique. Ils sont donc tout désignés pour compenser la densité énergétique élevée des repas rapides classiques. En outre, avec des produits céréaliers complets, ils apportent de précieuses fibres alimentaires, des vitamines et des sels minéraux. Vous trouverez ci-dessous plusieurs exemples de combinaisons équilibrées.

#### Conseils pratiques:

- Accompagnez chaque plat rapide de légumes, d'une salade et/ou de fruits.
- D'une façon générale, veillez à manger chaque jour trois portions de légumes ou de salade et deux portions de fruits; une portion correspond à 120 g de légumes ou de fruits, soit environ une bonne poignée. Une portion par jour peut aussi être remplacée par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucres ajoutés).
- Lorsque vous avez décidé de manger un sandwich, ou pour accompagner une salade, choisissez autant que possible des produits à base de céréales complètes. Vous pouvez également parsemer votre salade de germes ou de graines afin d'en enrichir quelque peu la teneur en fibres.

### Grandeur des portions

Plus une portion est importante, plus sa teneur en énergie est élevée. En outre, les grandes portions incitent à consommer davantage. Les grands menus proposés par les établissements de restauration rapide classiques ont en règle générale des valeurs énergétiques nettement plus élevées que ce qui est recommandé. Les variantes plus modestes, en revanche, présentent pour la plupart des valeurs plus satisfaisantes.

#### Conseils pratiques:

- Choisissez bien votre portion.
- Si vous optez pour une portion modeste, vous pourrez aisément compléter votre repas avec des légumes, de la salade et / ou des fruits (dans le but de conserver un certain volume au repas tout en restreignant sa densité énergétique et l'apport en énergie).

### De l'eau du robinet ou de l'eau minérale au lieu des boissons sucrées

Le choix de la boisson a une influence décisive sur l'apport énergétique d'un repas.

#### Conseils pratiques:

- Buvez de l'eau du robinet ou de l'eau minérale au lieu de sodas.
- Pour varier, offrez-vous un jus de fruits, de préférence sans sucres ajoutés (2dl/jour). Celui-ci contiendra il est vrai autant d'énergie qu'une boisson sucrée mais vous apportera en revanche des vitamines et des sels minéraux. Les jus de fruits peuvent d'ailleurs être dilués avec de l'eau du robinet ou de l'eau minérale.
- Si vous tenez à boire un soda, prenez-en une petite portion.

### Manger lentement

Lorsque nous mangeons, notre organisme met un certain temps à nous envoyer un signal de satiété. C'est pourquoi il est important, chaque fois que c'est possible, de manger tranquillement en savourant consciemment le repas.

#### Conseils pratiques:

- Essayez de manger lentement en savourant votre repas même si vous êtes pressé.
- Dans la mesure du possible, ne mangez pas debout mais prenez le temps de vous asseoir.
- Pendant le repas, ménagez-vous des pauses; vous n'êtes pas obligé de tout avaler en une fois!



Voici quelques exemples de repas rapides équilibrés:

#### **Repas comportant une part de pizza**

Exemple de «menu pizza» équilibré:

- 1 part de pizza Margarita
- salade mixte avec une tranche de pain complet
- salade de fruits
- 5 dl d'eau minérale

#### **Repas comportant un hamburger**

Exemple de «menu hamburger» équilibré:

- 1 hamburger
- salade de céleri sauce au yoghourt
- 1 biscuit au céréales complètes
- 5 dl de jus de pomme

## **Impressum**

© **Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée en septembre 2018**

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur





Teneur en énergie	environ 3.3 MJ ou 770 kcal
Répartition énergétique des principaux nutriments	environ 50 % de glucides environ 30 % de lipides environ 10–20 % de protéines
Densité énergétique (sans la boisson)	max. 630 kJ / 100 g ou 150 kcal / 100 g
Densité nutritionnelle	environ 30 % des recommandations DACH*
Teneur en fibres alimentaires	environ 10 g
Teneur en sel	environ 1.8 g



Espresso | 2018 | SSN | Bern

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur

