



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

### Contenu

► Feuille d'info Les plats rapides s'intègrent à une alimentation saine / Novembre 2011

- 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



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

### 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 pommes 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 saine, 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.

Mais les recherches menées sur ce sujet montrent que la consommation fréquente de repas rapides relève d'un comportement plus général aberrant en termes de santé. Ainsi, les jeunes qui optent régulièrement pour la restauration rapide consomment comparativement plus de sucreries et de sodas et moins de fruits et de légumes. Par ailleurs, ils semblent avoir un mode de vie globalement plus sédentaire.

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?

D'une façon générale, une consommation fréquente de repas rapides classiques peut avoir les conséquences suivantes:

### Apport d'énergie trop important

Des études menées aux Etats-Unis indiquent que les personnes qui se nourrissent en grande partie de repas rapides consomment un apport énergétique important et que leur alimentation présente une densité énergétique plutôt élevée et contient peu de vitamines et de sels minéraux. Il y a plusieurs raisons à cela:

- **La teneur en énergie des repas rapides est trop élevée:**  
Pour les jeunes moyennement actifs, un repas (de midi ou du soir) devrait fournir environ 3.3 MJ ou 770 kcal. Or, certaines pizzas ou gros hamburgers représentent à eux seuls plus de 3.3 MJ ou 770 kcal! Si l'on y ajoute un accompagnement tel qu'une portion de frites par exemple, l'apport en énergie dépasse très vite les besoins.
- **L'apport énergétique est trop élevé en raison de la consommation simultanée de boissons sucrées:**

La teneur en énergie de nombreux repas rapides, considérés isolément, est inférieure aux 3.3 MJ ou 770 kcal recommandés par repas. A titre d'exemple, mentionnons des menus tels qu'un hamburger accompagné d'une petite portion de frites, un sandwich courant, une salade avec du poulet grillé, un saucisse grillée avec un petit pain, un portion de kebab dans du pain. Mais si l'on boit en même temps 4 à 7.5 dl de soda, il faut rajouter environ 720–1350 kJ ou 170–330 kcal. Les boissons sucrées peuvent donc vite devenir la cause d'un apport calorique excessif.



- **Les portions sont trop grandes:**

Aux Etats-Unis et parfois même en Europe, on a observé ces dernières années une augmentation de la taille des portions, que ce soit au niveau des emballages familiaux dans la grande distribution ou des aliments consommés en-dehors du domicile. Nous ne disposons pas, hélas, de données pour la Suisse dans ce domaine. On peut toutefois partir du principe que cette tendance n'a pas épargné notre pays. De plus, les portions plus importantes sont souvent proportionnellement plus avantageuses et font l'objet d'une promotion plus active. Le comportement de consommation des jeunes qui, d'une façon générale, disposent d'un petit budget, peut s'en trouver modifié au profit de portions plus importantes.

#### **Densité énergétique élevée**

On appelle densité énergétique la teneur en énergie par unité de poids d'un aliment ou d'un repas. En général, on calcule la densité énergétique sans tenir compte des boissons. Une alimentation équilibrée présente une densité énergétique de 630 kJ / 100 g ou 150 kcal / 100 g au maximum. Elément de comparaison: Des études montrent que les repas rapides classiques fournissent en moyenne 1100 kJ ou 265 kcal / 100 g et présentent donc une densité énergétique très élevée. Les analyses effectuées dans le cadre du rapport «Fast Food & Santé» confirment, avec des valeurs de 914–1191 kJ ou 218–284 kcal / 100 g, des résultats analogues pour la Suisse.

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.

#### **Teneur élevée en protéines et en lipides**

Des études montrent que la densité énergétique d'un aliment et sa teneur en lipides sont liées. C'est la raison pour laquelle la haute densité énergétique des repas rapides peut, dans bien des cas, être attribuée à leur teneur élevée en graisses.

Le rapport «Fast Food & Santé» a confirmé cette corrélation au niveau des repas rapides servis en Suisse: pratiquement tous les plats analysés contenaient une part trop importante de protéines ou de lipides, voire les deux.

En particulier, les repas rapides à base de viande ou de charcuterie – saucisse et petit pain ou kebab p.ex. – se caractérisaient souvent également par une répartition défavorable des acides gras dans la mesure où ils contenaient une part importante d'acides gras saturés.

#### **Apport excessif en sel**

Les repas rapides contiennent des quantités considérables de sel. Tous les plats analysés dans le cadre du rapport «Fast Food & Santé» présentaient une teneur en sel nettement plus élevée que le maximum recommandé qui est de 1.8 g par repas. Ce constat n'a toutefois rien d'étonnant dans la mesure où la plupart des plats traditionnels que l'on mange au restaurant ou que l'on prépare soi-même à la maison dépassent cette valeur. Cela vient du fait qu'aujourd'hui, nous sommes en majorité habitués à la saveur salée et qu'une réduction de la teneur est immédiatement perceptible.

#### **Apport trop faible en fibres alimentaires**

Les repas rapides classiques contiennent généralement peu de fibres alimentaires; la recommandation se situe autour de 10 g de fibres par repas. On constate là encore une corrélation entre fibres alimentaires et densité énergétique: les aliments riches en fibre (céréales complètes, légumes, salades et fruits) présentent généralement une densité énergétique assez faible. Il existe toutefois des exceptions comme les noix et les noisettes qui, tout en contenant des fibres alimentaires en quantités relativement importantes, ont également une forte densité énergétique.



## 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 a 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. Outre les repas «suisse», on trouve actuellement un grand nombre d'offres de type «cuisine du monde»: plats asiatiques à base de nouilles ou de riz, sandwichs Pita, spécialités turques, etc.
- Remplacez plus souvent les repas rapides classiques par des formules différentes (voir les exemples ci-dessous).
- Privilégiez les repas rapides à faible teneur en graisse (p.ex. un sandwich au blanc de poulet plutôt qu'un sandwich au salami, une salade nappée de sauce légère, etc.).
- 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.
- Si, un jour, vous décidez de «faire fort», essayez donc d'équilibrer au mieux les autres repas de la journée!

### 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 des repas rapides classiques. En outre, combinés à des produits à base de céréales complètes, 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 peut aussi être remplacée par un jus de fruit ou de légume.
- 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).
- Des collations intermédiaires composées de fruits, d'un petit pain à la farine complète ou d'un yoghurt éviteront les fringales subites et, de ce fait, la surconsommation aux repas principaux.



### 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 la teneur en énergie d'un repas.

Conseils pratiques:

- Buvez de l'eau du robinet ou de l'eau minérale au lieu de sodas.
- Pour changer, offrez-vous ici ou là un jus de fruits. 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!

### Exemples de plats rapides équilibrés

Dans le cadre du projet «Fast Food & Santé», la Société Suisse de Nutrition préconise pour les personnes moyennement actives appartenant à la tranche d'âge des 15-25 ans les normes suivantes pour qu'un repas rapide (y compris une boisson) soit équilibré:

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

\*Valeurs de référence des apports nutritionnels préconisées par la Société Allemande de Nutrition, la Société Autrichienne de Nutrition, la Société Suisse pour la recherche nutritionnelle et la Société Suisse de Nutrition SSN.

Voici quelques variantes de repas rapides équilibrés:

#### Repas comportant un sandwich

Exemple de «menu sandwich» équilibré:

- 1 sandwich au jambon (pain complet)
- salade mée
- 1 pomme
- 5 dl d'eau minérale

Valeurs nutritionnelles:

- 2.8 MJ ou 676 kcal
- 81 g glucides (48 % énergie)
- 29 g lipides (38 % énergie)
- 22 g protéines (13 % énergie)
- 11 g fibres alimentaires
- 3.8 g sel
- densité énergétique: 566 kJ / 100 g ou 135 kcal / 100 g



### 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

Valeurs nutritionnelles:

- 3.0 MJ ou 717 kcal
- 95 g glucides (53 % énergie)
- 26 g lipides (33 % énergie)
- 24 g protéines (13 % énergie)
- 14 g fibres alimentaires
- 3.7 g sel
- densité énergétique: 632 kJ/100 g ou 151 kcal/100 g

### 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

Valeurs nutritionnelles:

- 3.2 MJ ou 763 kcal
- 99 g glucides (53 % énergie)
- 29 g lipides (35 % énergie)
- 22 g protéines (12 % énergie)
- 12 g fibres alimentaires
- 2.1 g sel
- densité énergétique: 1096 kJ/100 g ou 182 kcal/100 g

### Sources

Mühlemann P. State-of-the-Art-Bericht Fast Food und Gesundheit – Wie wirkt sich der regelmässige Konsum von Schellgerichten auf unsere Gesundheit aus? Berne: Société Suisse de Nutrition SSN et Office fédéral de la santé publique, 2005.

*Les calculs des valeurs nutritionnelles ont été effectués à l'aide de la «Table de composition nutritionnelle suisse» ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) et des indications fournies par les fabricants.*

### Impressum

#### © Société Suisse de Nutrition SSN, 2011

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

#### Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
CH-3001 Berne  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

#### Conseillers scientifiques et collaborateurs au projet

Sandra Jent, diététicienne diplômée, Winterthour (Auteur 1ère version 2006)  
Rhea Beltrami, ingénieur agronome EPF  
Esther Camenzind, oecotrophologue diplômée  
Angelika Hayer, oecotrophologue diplômée  
Annette Matzke, oecotrophologue diplômée  
Pascale Mühlemann, ingénieur en technologie alimentaire EPF, postgradué en alimentation humaine EPF  
Katja Ramseyer, ingénieur en technologie alimentaire HES  
Professeur Paul Walter

*La Société Suisse de Nutrition SSN remercie l'Office fédéral de la santé publique et l'Union Suisse des Paysans pour le soutien financier et technique qu'ils ont bien voulu lui accorder.*