

## Résumé

Dans le cadre du présent rapport, le terme *fast food* désigne des repas standardisés, offerts à choix limité, prêts à consommer et rapidement préparés. Cette définition exclut sciemment tout jugement qualitatif sur la restauration rapide dans la mesure où cette dernière ne saurait être saine ou malsaine par nature. La *Société Suisse de Nutrition* parle donc plutôt d'*habitudes alimentaires* saines ou malsaines, soulignant ainsi que tout aliment peut, conformément aux principes de la pyramide alimentaire, représenter un élément parmi d'autres d'une alimentation équilibrée pour autant qu'il soit consommé en quantité appropriée. C'est la raison pour laquelle le rapport utilise les termes synonymes de « repas rapides » ou « offre de restauration rapide ».

Le but du rapport consiste à présenter l'état actuel des connaissances disponibles sur les conséquences pour la santé des jeunes d'une consommation régulière de repas rapides. Fort de ces connaissances, nous proposons dans un deuxième temps des mesures destinées à contribuer à long terme à améliorer le comportement alimentaire de ce groupe de population.

Les repas rapides ont mauvaise réputation. Or, d'un point de vue scientifique, qualifier arbitrairement ces repas de malsains n'est pas approprié dans la mesure où l'offre dans ce domaine est très large et où la qualité des différents produits est très variable du point de vue nutritionnel. Un *hamburger* classique contient environ 1.1 MJ ou 265 kcal par portion et, considéré isolément, offre une teneur en protéines légèrement trop élevée, une répartition énergétique assez équilibrée. 21% de l'énergie proviennent des protéines, 35% des matières grasses et 45% des glucides. Cependant, ce qui est important, c'est de savoir avec quel accompagnement ces repas rapides sont consommés (frites contre salade; coca contre eau minérale; glace contre fruit, etc.). Dans certaines offres de restauration rapide, on constate en outre que le profil nutritionnel d'un même met peut varier considérablement selon la recette et le mode de préparation. Dans notre rapport, nous illustrons ce propos avec l'exemple de la *Pizza Margherita* : dans un cas (qui correspond sans doute à la moyenne des *Pizza Margherita*), le produit contient 1.0 MJ ou 230 kcal et 6 g de matière grasse par portion, dans l'autre 3.6 MJ ou 850 kcal et 39 g de matière grasse ! Faute de données suffisantes, le présent rapport ne traite que de façon marginale de la teneur en micronutriments des repas rapides; on peut toutefois partir du principe que ces valeurs se situent plutôt dans la frange inférieure des recommandations, car l'offre classique de la restauration rapide ne comporte souvent ni céréales complètes, ni légumes, ni fruits.

Plusieurs études, réalisées notamment aux Etats-Unis, ont montré que le fait de se restaurer régulièrement à l'extérieur, ou de se nourrir régulièrement de repas rapides, est lié à des facteurs de risque tels que l'obésité. D'une part, la consommation régulière d'aliments à forte densité énergétique – dont les repas rapides font partie – entraîne une augmentation de l'absorption quotidienne d'énergie et de matière grasse; d'autre part, la consommation fréquente de repas rapides est un phénomène lié à un comportement globalement néfaste pour la santé. En relation avec les problèmes d'obésité, on évoque également la taille des portions dans le commerce de denrées alimentaires et dans la restauration : il est prouvé en effet que celles-ci ont augmenté au cours des dernières décennies. En outre, il ne faut pas négliger les boissons sucrées fréquemment consommées avec les repas rapides. Une étude représentative a montré qu'en Suisse, 60 à 76% des adolescents consommaient au moins deux fois par semaine ce genre de boissons.

Un lien de cause à effet entre ces différents éléments n'a toutefois pas été démontré. L'épidémie de surcharge pondérale ne saurait être imputée davantage à la seule consommation de repas rapides ou de boissons sucrées qu'à la consommation d'autres groupes d'aliments ou de boissons considérés isolément. La seule évidence convaincante d'un point de vue scientifique en matière de surcharge pondérale et d'obésité est liée à la sédentarité et à l'absorption excessive d'aliments à forte densité énergétique. Au lieu de chercher des coupables, il convient aujourd'hui de trouver des solutions.

En Europe et en Suisse, on encourage surtout les mesures propres à enrayer l'évolution que l'on observe actuellement aux Etats-Unis où les repas rapides font désormais presque partie du quotidien. En Suisse, la fréquentation des établissements de restauration rapide se situe encore à un niveau inférieur, mais près d'un cinquième des 15 à 24 ans consomment plus de deux fois par semaine un repas rapide.

Les transformations sociales observées au cours des décennies écoulées montrent qu'il est nécessaire d'agir. Bien que nous ayons de nos jours le choix entre une variété infinie de mets, nos décisions quotidiennes dans ce domaine sont largement dictées par notre cadre social et les disponibilités correspondantes. Du fait de la mobilité croissante de notre société, nos choix en matière de repas dépendent de plus en plus d'une situation donnée et sont toujours plus spontanés quant au lieu, à l'heure et au genre de nourriture. Compte tenu de cette évolution sociale, il est indispensable d'améliorer la disponibilité d'offres de restauration rapide à la fois équilibrées du point de vue nutritionnel et vendues à un prix avantageux, d'un goût agréable et faisant l'objet d'une promotion auprès des groupes-cibles concernés. La mise à disposition d'offres complémentaires dans les établissements de restauration rapide – dans lesquels il faut inclure le commerce alimentaire de détail et les commerces spécialisés (p.ex. les boulangeries) – représenterait déjà un grand pas en avant.

C'est précisément dans ce domaine que la *Société Suisse de Nutrition* entend agir. A partir de cette année, des projets pilotes seront lancés afin de mettre en pratique les éléments développés dans le rapport. Il s'agit notamment de la mise au point de recettes permettant d'élaborer des repas rapides judicieusement composés du point de vue nutritionnel. Dans la mesure du possible, cette démarche se fera en coopération avec les établissements de restauration rapide pour permettre une diffusion rapide des nouvelles recettes dans les lieux de vente.

Sont également prévus des efforts d'information s'adressant directement aux adolescents et aux jeunes adultes et destinés à sensibiliser ceux-ci à l'importance fondamentale d'un mode de vie sain et notamment d'une alimentation équilibrée. Pour obtenir le succès escompté, ces efforts doivent comporter un aspect social et émotionnel et être adaptés à la conception de la vie et aux besoins du groupe-cible considéré. Les sujets liés au « *fast food* » se prêtent particulièrement bien à la transmission de ces messages dans la mesure où la sensibilisation dans ce domaine progresse depuis plusieurs années – notamment en raison du débat suscité et alimenté par la plainte déposée aux Etats-Unis contre *McDonald's* par des enfants obèses, lesquels ont finalement été déboutés. Le documentaire de Morgan Spurlock, « *Super Size Me* » – d'ailleurs controversé – a également contribué à sensibiliser l'opinion, et notamment les entrepreneurs de restauration rapide aux problèmes actuellement soulevés par l'obésité. Le moment est donc particulièrement bien choisi pour aller de l'avant dans ce domaine.