

## Fast-food et nutrition : la mayonnaise a du mal à prendre

Communiqué de presse

03 juin 2010

Régulièrement mises en cause pour la piètre qualité nutritionnelle de leurs repas, les chaînes de fast-food cherchent depuis quelques années à redorer leur image. La plupart des professionnels ont diversifié leur offre en proposant des salades, des fruits à croquer et ont amélioré la composition de leurs huiles de friture.

Alors que le succès des fast-food ne se dément pas, notamment auprès des jeunes, la CLCV a fait le point sur la portée de ces initiatives. Nous nous sommes penchés sur la qualité nutritionnelle des menus proposés aux enfants par quatre grandes chaînes : McDonald's, Quick, KFC et Brioche Dorée.

**Notre enquête montre que les versions « gourmandes » de ces menus apportent des quantités excessives de calories et de matières grasses.** Ainsi pour un garçon de cinq ans se dépensant beaucoup, elles représentent, selon l'enseigne considérée, entre 45 et 53 % des besoins de la journée, nettement plus que les 37 % couverts en moyenne par un déjeuner. Ces chiffres sont comparables à ceux relevés par Consumers International, fédération internationale des associations de consommateurs, dans de nombreux pays<sup>1</sup>.

Par ailleurs, nous avons pu constater, grâce à un sondage réalisé auprès d'une centaine d'enfants, que ceux-ci ont parfois tendance à « compléter » les menus qui leur sont proposés en ajoutant un sandwich ou un dessert ou à opter pour des formules qui ne leur sont pas destinées. C'est notamment le cas chez McDonald's où le menu Happy Meal conçu pour les plus petits est délaissé par 60 % des 10 à 12 ans qui lui préfèrent notamment les menus « Best of » voire « Maxi Best of » qui dépassent largement les apports conseillés pour cette tranche d'âge.

S'il est virtuellement possible de manger équilibré au fast-food, il est clair que seuls des parents très avertis ou sachant décrypter les étiquetages peuvent faire les choix correspondant aux besoins de leurs enfants. Nous considérons donc qu'il revient aux professionnels de retravailler leur offre en adaptant les tailles des portions, en excluant les formules trop riches et en proposant des menus adaptés aux différentes tranches d'âge.

**Nous appelons également les chaînes de fast-food à retirer de leurs cartes les « bombes caloriques » qui y figurent. Il s'agit des menus XL de Quick, Maxi Best Of de McDonald's ou des buckets de KFC** qui peuvent culminer à plus de 1500 kilocalories, soit les trois quarts des besoins journaliers d'un adulte.

Alors qu'à l'inverse des formes de restauration traditionnelle la restauration rapide continue sa croissance, il est indispensable que les déclarations des professionnels quant à leur engagement sur la qualité nutritionnelle se traduisent par des changements concrets et visibles dans leurs cartes.

Contact presse : Charles Pernin 01 56 54 32 34 /06 18 45 06 99

**Retrouver cette étude sur le site de la Clcv : [www.lepointsurlatable.fr](http://www.lepointsurlatable.fr)**

<sup>1</sup> Voir l'étude « Testé mais pas approuvé ! », enquête de septembre 2009 sur la commercialisation des produits de restauration rapide auprès des enfants et des adolescents : <http://consint.live.rss-hosting.co.uk/files/100059/FileName/FriedTstd-ReportFINAL.pdf>

## Notre méthode

Dans chacun des fast-food étudiés, les enfants sont invités à composer leurs menus. Chez McDonald's, le menu « happy meal » comprend par exemple:

- un plat à choisir parmi 3 sandwiches type « burger » ou des beignets de poulet ;
- un accompagnement : frites, potatoes ou tomates cerises ;
- une boisson à choisir parmi 8 (sodas avec sucre ou édulcorant, jus de fruit ou eau) ;
- un dessert : yaourt aux fruits, gourde de compote ou fruits à croquer.

Les frites sont généralement accompagnées de sauce (ketchup, mayonnaise, barbecue, etc...).

Compte tenu de la diversité des cartes proposées, il existe donc une multitude de menus possibles et notre enquête a porté au total sur une quarantaine de formules, toutes enseignes confondues.

Nous avons comparé les quantités de calories, de matières grasses, de sucres ajoutés et de sel apportées par ces menus. Pour chiffrer ces quantités, nous nous sommes basés sur les informations nutritionnelles fournies par les professionnels. Nous les avons ensuite rapportées aux repères nutritionnels journaliers suivants :

	Garçon de 5 ans ayant une activité physique élevée	Garçon de 11 ans ayant une activité physique modérée	Source
Estimation du besoin calorique journalier	1530 kcal	2150 kcal	Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3 <sup>ème</sup> édition, Tec&Doc édition
Apport journalier conseillé en matières grasses	60 g	84 g	
Quantité journalière de sucres ajoutés	50 g	67 g	D'après les repères du Programme national nutrition santé
Quantité journalière de sel	5 g	5 g	Sur la base des repères proposés par Mac Do et Quick et des résultats de l'enquête ENNS 2006.

L'analyse s'est avérée plus difficile pour les sucres ajoutés dont les teneurs ne sont jamais étiquetées. Toutefois, pour Mac Do et Quick, l'indication des sucres simples (naturels + ajoutés) permet pour un certain nombre de produits d'estimer la quantité de sucres ajoutés.

## Les résultats

Des enseignes comme Quick et KFC proposent des menus différents selon l'âge et l'évolution des besoins des enfants. Nous avons aussi distingué deux tranches d'âge : les 3 - 8 ans et les 9 - 12 ans.

Pour chacune d'elles, nous présentons ici les résultats obtenus pour un menu intermédiaire et deux menus extrêmes c'est à dire un menu léger et un menu gourmand.

Dans les menus légers, l'eau vient remplacer le soda tandis que les frites cèdent la place à des tomates ou des pommes de terre sautées un peu moins grasses que les frites. Un tel menu est assez peu réaliste car il exclut à la fois les frites et les sodas, aliments emblématiques du fast-food. Cependant cette présentation permet de tenir compte de la diversification des cartes engagées par les chaînes de restauration rapide.

### ➔ **Menus « enfants » de 3 à 8 ans (voir tableau page suivante)**

Pour cette tranche d'âge, les apports en calories et en matières grasses varient sur une échelle de 1 à 3 en fonction du menu choisi.

**Dans leurs versions « gourmandes », les apports des menus « enfants » sont excessifs. Ainsi, pour un garçon de 5 ans ayant une activité physique soutenue au cours de la journée, ils couvrent entre 45 et 53 % des besoins caloriques journaliers. Les apports en matières grasses sont compris entre 47 et 60 % des besoins.**

Ces chiffres sont très élevés puisque, généralement, le déjeuner des enfants apporte environ 34 % des calories et 37 % des matières grasses de la journée<sup>2</sup>.

En ce qui concerne le sel, c'est notre version gourmande du menu de Brioche Dorée qui bat les records avec 58 % de besoins estimés pour un enfant de 5 ans.

Les apports en sucres ajoutés apparaissent très liés aux choix des boissons : il suffit d'un Coca-Cola de 25 cL pour dépasser la moitié du repère fixé par le Programme national nutrition santé.

---

<sup>2</sup> D'après l'étude INCA-2 2006-2007, page 98

	Menu léger	Menu intermédiaire	Menu gourmand
 <b>« Happy meal »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chicken Mc Nuggets</li> <li>– Tomates à croquer</li> <li>– Ananas à croquer</li> <li>– Sauce ketchup</li> <li>– Evian 33 cL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chicken Mac Nuggets</li> <li>– Deluxe potatoes</li> <li>– Sauce Deluxe</li> <li>– Ananas à croquer</li> <li>– Coca Cola Light 25 cl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cheese burger</li> <li>– Petite frite</li> <li>– Sauce frite</li> <li>– Yaourt Bio à boire</li> <li>– Coca Cola 25 cL</li> </ul>
Calories	<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>47%</b>
Matières grasses	<b>15%</b>	<b>47%</b>	<b>47%</b>
Sucres ajoutés	<b>6%</b>	<b>0%</b>	<b>&gt;56%</b>
Sel	<b>22%</b>	<b>42%</b>	<b>48%</b>
 <b>« Ze box »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fish n'dips x3</li> <li>– Tomates à croquer</li> <li>– Andros Pocket</li> <li>– Vittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Chicken dips x4</li> <li>– Petite frite rustique</li> <li>– Gourde Petit Filou</li> <li>– Fanta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beef crispy onions</li> <li>– Petite frite</li> <li>– Coca cola 25 cL</li> <li>– Cornet Vanille</li> </ul>
Calories	<b>16%</b>	<b>36%</b>	<b>51%</b>
Matières grasses	<b>22%</b>	<b>37%</b>	<b>57%</b>
Sucres simples	<b>8%</b>	<b>&gt;48 %</b>	<b>&gt;53%</b>
Sel	<b>28%</b>	<b>36%</b>	<b>30%</b>
 <b>« Boxy »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 5 tomates cerises</li> <li>– 1 pilon</li> <li>– sauce ketchup</li> <li>– 1 cobette</li> <li>– Petit yaourt à la fraise</li> <li>– Vittel 30cl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 5 tomates cerises</li> <li>– 1 pilon</li> <li>– sauce barbecue</li> <li>– 1 petite frite</li> <li>– 1 yaourt fraise</li> <li>– 1 Tropicana 25 cl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 5 tomates cerises</li> <li>– 2 crispy tender</li> <li>– 1 petite frite</li> <li>– sauce curry</li> <li>– Compote Andros</li> <li>– Oasis 25cl</li> </ul>
Calories	<b>24%</b>	<b>36%</b>	<b>45%</b>
Matières grasses	<b>23%</b>	<b>34%</b>	<b>52%</b>
Sel	<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>42%</b>
 <b>« Déjeuner surprise »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Une salade « 2 saveurs »</li> <li>– Volvic arôme citron</li> <li>– 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 part pizza reine</li> <li>– Jus d'orange 20 cl</li> <li>– 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 Croque doré</li> <li>– Pepsi 25cl</li> <li>– 2 mini chaussons aux pommes</li> </ul>
Calories		<b>37%</b>	<b>53%</b>
Matières grasses	?	<b>27 %</b>	<b>60%</b>
Sel		<b>3%</b>	<b>58%</b>

NB : Pour les calories, les matières grasses et les sucres ajoutés, les pourcentages sont calculés par rapport aux besoins journaliers d'un garçon de 5 ans ayant un niveau élevé d'activité physique. Pour le sel, nous avons retenu une référence de 5 g par jour (contre 3 g retenus par Mac Do et Quick).

➔ **Menus « enfants » de 9 à 12 ans (voir tableau page suivante)**

KFC et Quick proposent des menus spécialement conçus pour cette tranche d'âge alors que chez Brioche Dorée il n'y a qu'un seul menu « enfant » censé convenir jusqu'à 12 ans.

Du côté de McDonald's, nous avons retenu pour cette tranche d'âge les menus « Best Of » et « Maxi Best Of ». En effet, le menu Happy Meal s'adresse à de jeunes enfants (autour de 5 ans) comme en attestent les récentes campagnes de publicité. Au-delà, les enfants se tournent progressivement vers d'autres menus. **Nous avons d'ailleurs réalisé un sondage (voir ci-dessous) qui indique que le « Best of » et le « Maxi Best of » font partie des choix préférés des enfants de 11 ans.**

**Comme précédemment, on observe qu'en fonction des plats choisis les apports varient fortement. Pour un enfant de 11 ans ayant une activité physique moyenne, les menus « gourmands » peuvent représenter jusqu'à 50 % des besoins en calories de la journée.**

**Il est donc important de ne pas habituer les enfants à consommer les menus les plus riches.**

**Que choisissent les enfants au fast-food ?**

Nous avons interrogé 91 enfants de 10 à 12 ans pour mieux connaître leurs habitudes de consommation au fast-food.

**Sans surprise, ils sont près de 80% à aimer ce type de restauration.**

Concernant le choix des menus, chez Quick c'est bien le menu « Top », conçu pour cette tranche d'âge, qui arrive en tête (avec 49 % des réponses).

Chez McDonald's en revanche, les enfants de 10 à 12 ne sont que 24 % à choisir le menu « Happy Meal » qui correspond davantage à des enfants plus jeunes. De ce fait, les 10-12 ans se reportent sur des menus qui ne leur sont pas spécialement destinés. Ce sont les menus « Best of » et « Maxi Best of » qui ont été les plus couramment cités.

NB : Les réponses fournies pour KFC n'ont pas été suffisamment nombreuses pour être exploitées.

La plupart des fast-food proposent désormais des fruits et légumes dans leurs menus (tomates, batonnets de carottes, salades, portions de fruits...). **51 % des enfants interrogés disent les choisir rarement ou jamais et ils ne sont que 17% à les choisir systématiquement.**

	Menu léger	Menu « intermédiaire »	Menu gourmand
 <b>« Best Of » et « Maxi Best of »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hamburger</li> <li>– Petite salade</li> <li>– Sauce vinaigre balsa.</li> <li>– Lipton Ice Tea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Big Mac</li> <li>– Frite moyenne</li> <li>– Sauce frites</li> <li>– Coca Cola zero 25 cL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Double cheese burger</li> <li>– 1 grande frite</li> <li>– Sauce frite</li> <li>– Coca Cola 50 cL</li> </ul>
Calories	<b>21%</b>	<b>40%</b>	<b>55%</b>
Matières grasses	<b>12%</b>	<b>52%</b>	<b>56%</b>
Sucres simples	<b>39%</b>	<b>?</b>	<b>82%</b>
Sel	<b>44%</b>	<b>62%</b>	<b>68%</b>
 <b>« Menu Top »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beef crispy onions</li> <li>– Petite rustique</li> <li>– Andros Pocket</li> <li>– Coca light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Giant</li> <li>– Tomatoes</li> <li>– Andros Pocket</li> <li>– Nestea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Long Bacon</li> <li>– Petite frite</li> <li>– YOP fraise</li> <li>– Minute maid</li> </ul>
Calories	<b>27%</b>	<b>31%</b>	<b>49%</b>
Matières grasses	<b>32%</b>	<b>48%</b>	<b>56%</b>
Sucres simples	<b>12%</b>	<b>24%</b>	<b>&gt;47%</b>
Sel	<b>50%</b>	<b>40%</b>	<b>60%</b>
 <b>« Ze bag »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 5 tomates cerise</li> <li>– 3 crispy tenders</li> <li>– sauce barbecue</li> <li>– une cobette</li> <li>– une vittel</li> <li>– une compote andros à la Pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 5 tomates cerise</li> <li>– un brazer wrap</li> <li>– une cobette</li> <li>– sauce ketchup</li> <li>– un tropicana (20 cl)</li> <li>– un mini moelleux chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 5 tomates cerise</li> <li>– 1 brazer wrap</li> <li>– sauce Mayonnaise</li> <li>– Petite frite</li> <li>– un pepsi 25 cl</li> <li>– un mini moelleux au chocolat</li> </ul>
Calories	<b>23%</b>	<b>40%</b>	<b>47%</b>
Matières grasses	<b>25%</b>	<b>41%</b>	<b>53%</b>
Sel	<b>46%</b>	<b>60%</b>	<b>64%</b>
 <b>« Déjeuner surprise »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Une salade « 2 saveurs »</li> <li>– Volvic arôme citron</li> <li>– 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 part pizza reine</li> <li>– Jus d'orange 20 cl</li> <li>– 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 Croque doré</li> <li>– Pepsi 25cl</li> <li>– 2 mini chaussons aux pommes</li> </ul>
Calories		<b>26%</b>	<b>38%</b>
Matières grasses	<b>?</b>	<b>19%</b>	<b>43%</b>
Sel		<b>3%</b>	<b>58%</b>

**NB :** Pour les calories, les matières grasses et les sucres ajoutés, les pourcentages sont calculés par rapport aux besoins journaliers d'un garçon de 11 ans ayant un niveau moyen d'activité physique. Pour le sel, nous avons retenu une référence de 5 g par jour (contre 3 g retenus par Mac Do et Quick).

## ➔ Les fruits et légumes dans les menus « enfants »

L'ensemble des enseignes étudiées proposent des fruits ou des légumes dans leurs menus « enfants ». Cependant, notre sondage indique que seule une minorité d'enfants dans la tranche d'âge 10 à 12 ans les incluent systématiquement dans leurs menus. Quant aux autres plats (hamburger, frites, etc...), ils ne contribuent pratiquement pas aux apports en fruits et légumes, hormis les quelques tranches de tomates dans certains hamburgers.

KFC va un peu plus loin dans la promotion des fruits et légumes puisque cette chaîne inclut systématiquement des tomates à croquer dans ses menus enfants. On peut regretter néanmoins la taille très faible de la portion (30 g contre 80 g pour une portion standard recommandée par les nutritionnistes).

Globalement, ces résultats montrent l'extrême variabilité des apports en fonction du menu retenu. Grâce à la diversification des cartes, il est désormais possible de se composer des menus plus légers en calories. Pour cela, on peut par exemple :

- préférer l'eau aux boissons sucrées qui apportent des quantités relativement importantes de sucres et de calories ;
- privilégier des accompagnements plus légers que les portions de frites : tomates à croquer chez Quick ou Mac Do, épi de maïs chez KFC ;
- opter pour un dessert « léger », le fruit plutôt que les viennoiseries chez Brioche Dorée par exemple.

**Mais ces choix ne sont pas évidents à mettre en œuvre car ce qui attire les plus jeunes vers les fast-food ce sont évidemment les frites et les boissons sucrées ! C'est pourquoi, il est indispensable que les professionnels modifient les menus conduisant à des apports nutritionnels excessifs, par exemple en réduisant la taille des portions.**

**Par ailleurs, en analysant les cartes des fast-food nous avons pu identifier quelques formules de repas dont les caractéristiques nutritionnelles dépassent les bornes.** Certes, elles ne figurent pas parmi les menus « enfants » mais rien n'empêche a priori les bambins de les commander.

# Attention aux « bombes caloriques » !

Voici le palmarès des formules les plus caloriques proposées par les différentes enseignes :

## Les menus « Maxi Best of » de McDonald's



Ils associent un sandwich, une grande frite et une grande boisson d'un demi litre.

**L'addition est alors très lourde** : en considérant seulement la grande portion de frites et un grand coca-cola on est déjà à 690 kilocalories, ce qui représente près du tiers des besoins énergétiques quotidiens d'un adulte. Quant à la quantité de sucres ajoutés, elle correspond à 80 % du repère du Programme national nutrition santé.

## Les menus XL de Quick



Sur le même principe que les Maxi Best of de Mac Do, ils incluent une grande portion de frite et une grande boisson (50 cL).

Les frites de Quick étant un petit peu moins grasses que celles de Mac Do, la combinaison « frites + boisson » atteint « seulement » 610 kcal, c'est à dire 30% des besoins énergétiques d'un adulte.

## Les buckets à partager de KFC



KFC proposent des menus « buckets » pour deux personnes. Ils se composent d'un assortiment de découpes de poulet panées, présentées dans un seau (ou bucket), de frites et de boissons.

Lorsqu'elles incluent des boissons sucrées, ces formules apportent entre 1300 et 1600 kcal par personne, dont la moitié environ provient des matières grasses. Cet apport de calories correspond à 60 voire 75 % des besoins énergétiques d'un adulte<sup>3</sup> !

## Les maxi Sodas chez Brioche dorée



Comme ses concurrents, Brioche Dorée propose des sodas au format « XL » d'un demi litre. Avec de tels volumes, les boissons sucrées apportent autour de 200 kcal et contribuent à augmenter fortement les quantités de sucres ajoutés.

## Le marketing auprès des enfants

Le succès des fast-food s'explique par de nombreux facteurs :

- le côté pratique et ludique du repas ;
- le prix plutôt modique qui convient bien au budget serré des adolescents : un menu entre 5 et 6,5 euros chez Mac Do, des formules « Prikiki » à 4 euros chez Quick ;
- l'attrait des jeunes pour des menus associant burger, frites et sodas ;
- un marketing très soutenu en direction des enfants et des adolescents.

Une revue des sites internet permet de mesurer l'importance de la communication déployée à l'attention des plus jeunes. Les outils sont multiples : jeux et vidéos en ligne, « goodies » à télécharger, invitation à faire connaître le site à ses amis, etc...

<sup>3</sup> Besoins estimés à 2100 kcal par jour.

Jeu en ligne sur le site de KFC donnant droit à des cadeaux avec le prochain repas pris chez KFC.



Téléchargement de fonds d'écran chez Mac Do



Marketing viral grâce au parrainage ou à des signatures de mail à télécharger



Avec son opération baptisée « Le goût de la win », Quick propose un jeu en ligne permettant de gagner des points à échanger contre des sandwiches supplémentaires ou des menus « XL ». Il s'agit là d'une incitation directe à la surconsommation de produits gras et caloriques.



« L'effet XL » consiste à remplacer la frite moyenne par une grande frite et la boisson standard par un soda 50 CL. L'exemple ci-dessous montre que les formules XL peuvent conduire à une augmentation des apports caloriques de l'ordre de 20 %.

	Poids	Kilocalories	Protéines	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres ajoutés
<b>Menu standard</b>							
Supreme cheese	287	720	38,9	40,1	15,9	51	0
Rustique moyenne	133	255	4,1	10,9	1	35,2	0
Coca cola 25 cL	250	110	0	0	0	28	28

<b>670</b>	<b>1085</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>16,9</b>	<b>114,2</b>	<b>28</b>
------------	-------------	-----------	-----------	-------------	--------------	-----------

<b>Menu XL</b>							
Supreme cheese	287	720	38,9	40,1	15,9	51	0
Grande frite	150	405	4,9	18,7	2	54,5	0
Coca cola 50 cl	500	210	0	0	0	53	53

<b>937</b>	<b>1335</b>	<b>43,8</b>	<b>58,8</b>	<b>17,9</b>	<b>158,5</b>	<b>53</b>
------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-----------

« Effet XL » :

**+23 % sur les calories**

**+15% sur les matières grasses**

Il est évident que les outils marketing utilisés par les chaînes de restauration rapide à l'attention des très jeunes enfants contribuent à façonner leurs préférences alimentaires.

Les chiffres du marché français du « hamburger restaurant », +6% de progression en 2009 alors que l'ensemble de la restauration faisait du surplace, indiquent que les consommateurs, et notamment les jeunes, fréquentent de plus en plus les fast-food. Autre symbole de cet essor, KFC annonçait il y a quelques jours son intention de multiplier par 3 le nombre de ses établissements en France d'ici 2015.

**Le poids croissant de ce secteur dans les habitudes alimentaires des français doit s'accompagner d'une responsabilisation accrue des professionnels quant à la qualité nutritionnelle de leur offre et en particulier des menus destinés aux enfants. Cela passe par :**

- Une adaptation de la taille de portions ;
- L'exclusion des menus trop riches en calories et matières grasses (c'est-à-dire apportant plus de 40% des besoins journaliers);
- Une offre de menu adaptés aux différentes tranches d'âge ;
- La suppression des formats maxi tels que les menus XL de Quick, Maxi Best Of de McDonald's, les buckets de KFC et les boissons sucrées vendues au demi-litre.