

Paru dans l(es) édition(s) : informations non précisées

Edition Abonnés - Vivre mieux

Les Français veulent déjeuner plus sainement

Une enquête européenne sur nos habitudes alimentaires le révèle : les Français trouvent leur pause déjeuner pas assez équilibrée. Les restaurateurs vont devoir faire mieux.

On n'en est pas à retirer le sel des tables comme en Belgique ou à signaler les plats équilibrés dans le menu comme en Espagne. Mais, à l'instar de leurs voisins européens, les Français attendent mieux de leur pause déjeuner. C'est ce qui ressort de l'étude européenne baptisée Food* qui sera dévoilée mardi sur « les habitudes alimentaires durant la journée de travail », et que nous vous dévoilons en exclusivité. Selon cette enquête inédite par son ampleur (rien que dans l'Hexagone, 1 959 employés interrogés ainsi que 91 responsables de restaurants, fast-foods et snacks-boulangeries, hors cantines d'entreprise), les Français jugent leur table trop lourde. « **Plats avec trop de sauce ou de sel, portions trop grandes ...** » A les entendre, elle gagnerait à comporter deux tailles de plat possibles, des aliments cuits à la vapeur, au four ou au gril, des légumes en entrée et en plat, de l'assaisonnement moins gras ou moins salé. Les employés aimeraient aussi trouver une carafe d'eau systématiquement, du pain complet, des olives et des fruits secs pour l'apéro, ainsi que des desserts avec fruits frais et laitages :

des recommandations que le programme européen Food, financé par l'Union européenne, va désormais adresser aux restaurateurs, qui devront en tenir compte.

« Aujourd'hui, les pratiques alimentaires de la pause déjeuner ne sont pas adaptées à la santé. On a des plats avec trop de sauce ou de sel, des portions trop grandes qui font que les assiettes non terminées reviennent en cuisine, et les légumes ne sont pas toujours présents, explique Nathalie Renaudin, déléguée aux affaires européennes d'Accor Service, leader mondial des titres de restaurant, et pilote du programme. Les chefs ne mettent pas toujours le prix pour faire des menus sains alors que peu de chose suffirait à rendre le repas plus équilibré. »

Les salariés ne sont d'ailleurs pas en reste pour formuler leurs attentes : pour la majorité d'entre eux, les renseignements nutritionnels dans les restaurants et snacks ne sont pas clairs. En outre, 50 % aimeraient disposer des meilleures adresses de tables équilibrées près de leur travail. Les chefs, d'après l'enquête, sont pourtant prêts à jouer le jeu : alors que la demande d'une nourriture saine augmente, 66 % appliquent déjà quelques recommandations.

« Il y va aussi de l'intérêt des professionnels. Nos études montrent que les restaurateurs qui proposent des menus équilibrés ont vu leur

fréquentation augmenter de 10 % », poursuit Nathalie Renaudin. Selon l'Organisation mondiale du travail, les salariés qui souffrent d'obésité ont une propension à être davantage absents que les autres. Et mal manger ferait baisser la productivité de 20 %.

Le programme Food se donne deux ans pour aider restaurateurs et salariés à s'alimenter mieux à l'aide de leçons de chefs sur DVD, de livres de recettes, d'un site Internet (www.food-programme.eu). Demain, un bus sillonnera Paris et proposera aux curieux d'enfiler une veste de 10 kg. Objectif de la simulation : comprendre l'impact du surpoids sur les articulations, la difficulté de bouger ou de respirer. * Enquête Food réalisée de janvier à juin 2009 avec le concours du Ciriha, le Centre d'information et de recherche sur les intolérances et l'hygiène alimentaire, et l'Institut Paul Bocuse

Claire Chantry