

LA PERCEPTION DES DIÉTÉTICIENS QUANT AU MANGER SAIN ET/OU DURABLE DANS LES ENSEIGNES DE RESTAURATION RAPIDE

Projet coordonné par Dr. Rozenn Perrigot et Corentin Le Bot et soutenu par l'Agence Régionale de Santé Bretagne



ÉTUDE QUALITATIVE

- Élaboration du guide d'entretien
- Conduite de 19 entretiens semi-directifs avec des diététiciens
- Retranscription de 19 entretiens
- Analyse des entretiens

Une alimentation DURABLE

- est viable à long terme et respecte l'écologie, l'économie et le social
- est composée de produits locaux et de saison
- utilise des alternatives végétales
- respecte les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

"C'est une alimentation qui fait attention à l'humain, à son environnement."
Elle favorise des pratiques alimentaires qui sont viables à long terme et qui contribuent à un avenir meilleur pour nous et les générations futures.

Une alimentation SAINE

- repose sur la qualité des produits
- répond aux besoins nutritionnels des jeunes
- suit la règle des 3V : "Variée, Végétale et Vraie"

"L'alimentation saine vise à répondre aux besoins nutritionnels des jeunes en leur fournissant une gamme variée de nutriments essentiels."
"Manger sain, c'est avoir des produits de qualité le plus possible."

Une COMPLÉMENTARITÉ entre l'alimentation saine et l'alimentaire durable

"Il est important de comprendre que ces deux concepts peuvent se soutenir mutuellement et qu'il n'est pas nécessaire de les exclure l'un de l'autre."
"Il est donc tout à fait possible d'intégrer les principes de l'alimentation saine et de l'alimentation durable dans nos choix quotidiens."



LA PERCEPTION DES DIÉTÉTICIENS QUANT AU COMPORTEMENT DES JEUNES EN MATIÈRE DE MANGER SAIN ET/OU DURABLE DANS LES ENSEIGNES DE RESTAURATION RAPIDE

L'ATTRAIT DES JEUNES POUR LA RESTAURATION RAPIDE TELLE QU'OBSERVÉ PAR LES DIÉTÉTICIENS

• Le côté plaisir

"C'est une question de goût, de plaisir." "Le goût est recherché comme le goût de la friture."

• Le côté social

"C'est un endroit où les jeunes peuvent se retrouver, tout le temps." "C'est encore une fois cette notion de partage."

• Le côté abordable

"Les jeunes ont l'impression d'avoir un repas complet pour 6 €."

• Le côté pratique et rapide

"Les jeunes partent sur le principe que c'est facile." "Le but recherché dans le fast-food, c'est le gras et le rapide."

UNE PRISE DE CONSCIENCE DE L'IMPORTANCE DU MANGER SAIN ET/OU DURABLE CHEZ LES JEUNES TELLE QU'OBSERVÉE PAR LES DIÉTÉTICIENS

Pour préserver leur santé

"Il y a une prise de conscience de plus en plus jeune de l'impact de l'alimentation sur la santé."

"Il y a plus de curiosité de la part des jeunes."

"Les personnes sont soucieuses de leur bien-être personnel."

Pour préserver l'environnement

"Ils essaient de faire des choix alimentaires qui ont un impact moindre sur l'environnement."

"Les légumineuses ont au contraire une connotation positive pour la protection animale."

LES FACTEURS DU MANGER SAIN ET/OU DURABLE CHEZ LES JEUNES SELON LES DIÉTÉTICIENS

• Le genre des jeunes

"Les hommes vont associer l'alimentation au sport, alors que les filles vont l'associer au physique, au corps."

• L'environnement familial des jeunes

"Il y a une influence de la sphère familiale." "Les CSP moins sont moins sensibilisés à l'éducation alimentaire."

• Le niveau d'études des jeunes

"Avoir accès aux informations, à un certain niveau d'études ..."

• Le lieu de consommation

"Le contexte, l'environnement a un impact."

• L'accompagnement lors de la consommation

"Quand les personnes sont accompagnées, ils font beaucoup moins attention."

"Ça dépend de la psychologie, en famille, on va peut-être se lâcher alors qu'entre filles, on va peut-être faire plus attention."

• Le moment de consommation

"Le soir est assimilé à un repas 'plaisir détente!'" "Socialement, on fera toujours plus attention la semaine que le week-end."



LES RECOMMANDATIONS DES DIÉTÉTICIENS À L'ÉGARD DES JEUNES

• Réduire la fréquence de visites des restaurants de type rapide

"La consommation excessive de repas rapides peut entraîner une surconsommation de calories, de graisses saturées, de sodium et de sucre ajouté."

• Réduire les quantités consommées dans les restaurants de type rapide

"Les portions servies dans ces établissements sont souvent plus grandes que ce dont le corps a réellement besoin."

• Diversifier les plats consommés et les enseignes fréquentées

"Recherchez les restaurants qui proposent des options équilibrées, comme des salades, des wraps ou des sandwiches à base de légumes et de protéines maigres."

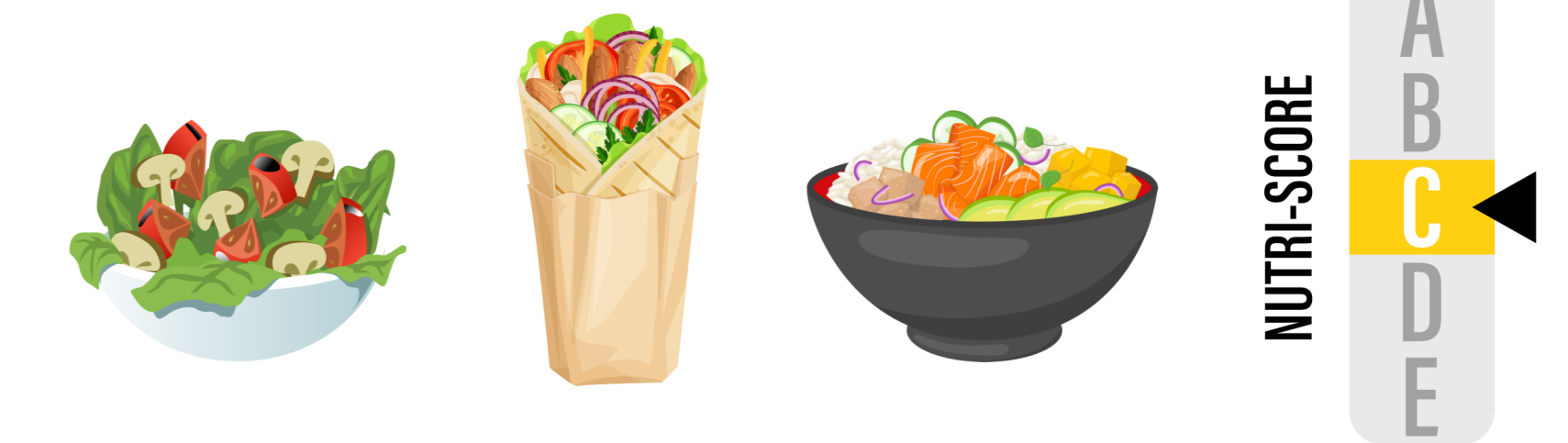


LA PERCEPTION DES DIÉTÉTICIENS QUANT AUX PRATIQUES DES ENSEIGNES DE RESTAURATION RAPIDE EN MATIÈRE DE MANGER SAIN ET/OU DURABLE

LES NOUVELLES TENDANCES DES ENSEIGNES EN MATIÈRE DE MANGER SAIN ET/OU DURABLE OBSERVÉES PAR LES DIÉTÉTICIENS

Dans les enseignes de restauration rapide de type traditionnel

- une diversification de l'offre
- des formules plus légères
- des offres végétales
- la possibilité de composer son plat soi-même
- la gestion des approvisionnements et des déchets
- l'affichage du Nutriscore



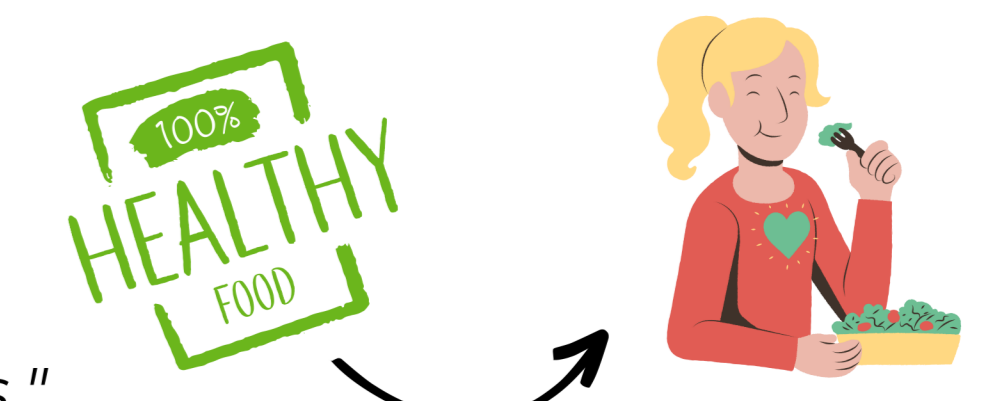
"Chez [Enseigne 1], [Enseigne 2] et [Enseigne 3], on trouvera toujours des formules où il y a des plats allégés, des salades, des sachets de fruits."

"Chez [Enseigne], le fait de composer son plat est un peu mieux que les repas tout fait."

"[Enseigne] fait des efforts en termes d'emballages."

Dans les enseignes de restauration rapide basées sur le "healthy food"

- une offre plus large et diversifiée
- des plats davantage équilibrés



"Je pense que c'est une bonne chose de proposer des plats avec plus de diversités et d'alternatives."

LES FREINS AU MANGER SAIN ET/OU DURABLE DANS LES ENSEIGNES DE RESTAURATION RAPIDE TELS QU'EXPRIMÉS PAR LES DIÉTÉTICIENS

• Produits (ultra)-transformés

"Il manque beaucoup trop de nutriments dans leurs produits." "Il y a très peu de produits bruts."

• Produits gras

"Il y a beaucoup de gras." "Ça restera toujours gras un poulet frit."

• Produits sucrés

"[Par exemple], les sauces sont bourrées de sucre, bourrées d'additifs."

• Produits de piètre qualité

"Ça reste du très industriel et avec des produits de très faibles qualité." "La qualité des produits reste assez médiocre."



LES RECOMMANDATIONS DES DIÉTÉTICIENS À L'ÉGARD DES ENSEIGNES

• Améliorer la qualité des produits

"Choisir de meilleurs ingrédients, de meilleures matières premières, laisser plus de place aux végétaux."

• Accroître l'offre saine et/ou durable dans la restauration rapide

"Se tourner vers le durable, le végétal, proposer plus d'alternatives aux personnes qui se détournent de la viande."

"Un sandwich, on n'est pas obligé de l'accompagner de frites, on pourrait l'accompagner d'une salade."

• Réduire les quantités proposées

"Peut-être un burger plus petit, une demi-pizza, avec un accompagnement plus simple, moins lourd, moins riche."

• Communiquer davantage et différemment sur les options saines et/ou durables (Nutriscore et autres)

"C'est de montrer qu'on peut prendre du plaisir en mangeant sain, c'est aussi avoir une communication dans ce sens-là."