

Des choix alimentaires informés pour la restauration hors foyer

Lorsqu'ils mangent à l'extérieur, les consommateurs font leur choix en fonction du **prix**, de la **commodité** et du **plaisir**. Mais les consommateurs s'intéressent aussi de plus en plus à la **provenance des aliments** et à leur **valeur nutritionnelle**, bien que cette tendance soit émergente.

Si le groupe Unilever est surtout connu pour ses marques commerciales, nous avons également une importante offre de services et d'aliments destinés au secteur de la restauration hors foyer **commercialisés sous la marque Unilever Food Solutions**. La frontière entre les deux domaines d'activités s'estompe progressivement et de nombreux produits et marques sont à cheval sur les deux secteurs.

Cette lettre d'information couvre certains aspects propres au secteur de la **restauration hors foyer (RHF)** pouvant intéresser les spécialistes de la santé.

Manger à l'extérieur pour plus de variété

De plus en plus de personnes mangent à l'extérieur. En témoignent les données globales sur les consommations alimentaires et sur les ventes, ainsi que les rapports sur les tendances concernant les consommateurs de produits de restauration rapide^{1,2}. Cette évolution remonte aux années 1960, avec l'augmentation du nombre de familles ayant deux sources de revenus, un pouvoir d'achat plus élevé et moins de temps à consacrer à la préparation des repas à la maison³. La demande des consommateurs a par la suite augmenté pour une plus grande variété d'aliments que ce qu'ils pouvaient préparer chez eux, demande qui a été satisfaite et mise en avant par l'industrie de la restauration avec une offre de repas et d'en-cas abordables, sûrs et appétissants. Les différences entre le secteur de la vente et de la

restauration hors foyer ayant tendance à disparaître, la nécessité de fournir des informations nutritionnelles permettant de meilleurs choix alimentaires devrait être étendue au secteur de la RHF.



La restauration hors foyer va plus loin en explorant les habitudes sociales qui y sont étroitement liées

La restauration hors foyer ne se résume pas à la restauration rapide. Les repas pris en dehors du domicile englobent les cafés, restaurants scolaires, restaurants de bureau ou d'institutions, ainsi que les enseignes de restauration rapide en passant par les restaurants haut de gamme. La restauration hors foyer concerne les repas et les en-cas, et se définit en général selon le lieu de consommation et de préparation¹. La fréquence et la variété des repas pris à l'extérieur du domicile, les limites aux compétences culinaires à la maison et un intérêt de plus en plus fort pour une cuisine cosmopolite ont eu pour conséquences **des changements majeurs dans les habitudes alimentaires**.

Les restaurateurs ont répondu avec succès aux aspects sociaux de la restauration hors foyer, mais doivent encore s'améliorer pour fournir des informations sur la qualité des aliments permettant aux consommateurs de faire des choix éclairés. Par ailleurs, dans de nombreuses régions du monde, les autorités de santé publique sont actuellement en campagne pour « s'assurer que les consommateurs disposent d'informations nutritionnelles lorsqu'ils font leurs choix alimentaires à l'extérieur.^{4,5} »



Unilever

Unilever, acteur de santé durable

Les implications pour la santé publique

La restauration hors foyer a mauvaise réputation en ce qui concerne son offre d'aliments à haute valeur énergétique mais à faible valeur nutritionnelle qui favorisent la prise de poids^{1,2,6} ; le secteur de la restauration hors foyer prend donc des mesures actives pour changer la donne. Un exemple de cette prise de conscience est le **projet HECTOR**^{7,8}, financé par la Commission européenne et dont l'objectif est d'améliorer les apports alimentaires en Europe à travers la promotion et l'offre de choix alimentaires sains à l'extérieur du domicile. Pour Carl Lachat (Institut de médecine tropicale ; Université de Gand, Belgique), expert en qualité et en sécurité alimentaire participant au projet HECTOR, « offrir des options saines ainsi que des informations nutritionnelles ne suffit pas à influencer les choix alimentaires dans la restauration hors foyer⁹ ; cela devrait s'accompagner de stratégies encourageant et facilitant l'accès des consommateurs à ces options. Le choix d'une alimentation saine devrait toujours être privilégié et facilité ».

Il existe des exemples similaires : aux Etats-Unis il est suggéré de mentionner les calories sur les menus des restaurants pour les enfants afin de réduire les apports caloriques¹⁰, tandis que Singapour fait la promotion des restaurants proposant des aliments sains à travers le Healthier Dining Program (programme pour une alimentation plus saine), qui aide les restaurateurs à améliorer leurs plats en utilisant des ingrédients plus sains⁴.

Les exigences des consommateurs

Chaque année, Unilever Food Solutions réalise **un sondage auprès de quelques milliers de personnes dans plusieurs pays différents** afin de comprendre leur attitude vis-à-vis de la restauration hors foyer et la provenance des aliments, leur

préparation et leur valeur nutritionnelle. Les résultats mentionnés par le rapport World Menu Report 1 d'Unilever Food Solutions indiquent que les consommateurs, en particulier dans les pays non occidentaux, comme le Brésil, la Chine, la Turquie et la Russie, souhaitent être mieux informés quant à la qualité nutritionnelle des aliments consommés à l'extérieur. Ils souhaitent notamment connaître le nombre de calories, la quantité de matières grasses, de sucre et de sodium dans leurs aliments, ainsi que le type, l'origine et la préparation des ingrédients utilisés¹¹.

Le World Menu Report 3 révèle que les consommateurs recherchent souvent une option équilibrée lorsqu'ils mangent à l'extérieur, même s'ils ne la choisissent pas au final. Les choix plus sains ne sont pas choisis car ils sont jugés moins savoureux, peu copieux et trop chers¹². Une expérience authentique de RHF indienne, thaïe, mexicaine ou péruvienne est également appréciée, comme en témoigne la vaste gamme de ces restaurants de plus en plus populaires dans le monde entier¹³. Cela ajoute une dimension culturelle à un repas et élève le niveau d'exigence et d'attente des consommateurs.

Aux Etats-Unis, la proportion des dépenses alimentaires totales pour la restauration hors foyer est passée ces dernières décennies de 34 % dans les années 1970 à presque 50 % en 2004¹⁴. En Chine, les gens mangent dehors environ 4 fois par semaine. En Australie, 4,5 millions de personnes se rendent dans une chaîne de restauration rapide ou chez un restaurateur indépendant chaque jour, et 42 cents sur chaque dollar dépensé pour la nourriture concerne la RHF¹⁵. En Inde, l'argent dépensé dans les restaurants de restauration rapide augmente de 20 % par an. A Singapour, le nombre de personnes qui mangent dehors au moins 4 fois par semaine dans les Hawker Centres, les aires de restauration des centres commerciaux et les stands des cafés-restaurants est passé de 49 % en 2004 à 60 % en 2010¹⁶. Aux Etats-Unis, où le secteur de la restauration hors foyer est bien établi, les crises économiques ont peu d'impact sur celui-ci, tandis que dans l'Union européenne la crise économique a interrompu l'augmentation stable de ce type de dépenses. Dans la plupart des autres marchés, le secteur de la RHF est en hausse¹⁷.

Conseils pour réduire la consommation de sodium et de calories :

- Couvrez vos aliments après les avoir préparés. Les arômes ne se disperseront pas et vous aurez moins besoin d'ajouter de sel.
- Parsemez les grosses pièces de viande d'un mélange d'herbes et d'épices au lieu de sel et de matière grasse. Vous obtiendrez un assaisonnement différent, délicieux et moins calorique.
- Essayez des méthodes de cuisson différentes, comme la vapeur, le braisage, les papillotes, le pochage ou le grill afin de réduire la quantité de sel et de calories induite par les matières grasses.
- Après la cuisson, tous les restes dans la casserole sont de très bonnes sources d'arômes pour les sauces : retirez le gras superflu, ajoutez de l'eau chaude et laissez réduire.
- N'utilisez pas votre four à une température trop élevée ; l'évaporation sera moindre, vos plats seront plus savoureux et tendres et vous utiliserez donc moins de matières grasses.
- Conservez l'eau de cuisson : ajoutez-en à votre sauce pour la rendre plus riche.

Conseils pour réduire votre consommation de sel lorsque vous mangez dehors :

- Choisissez principalement des produits frais tels qu'une salade ou des légumes à la vapeur en accompagnement, et demandez l'assaisonnement séparément.
- Si vous choisissez des pâtes ou du riz en plat principal, choisissez une sauce simple à base de tomate ou un peu d'huile d'olive et d'ail au lieu des sauces à base de fromage.
- Limitez la quantité d'olives, de cornichons, de ketchup, de moutarde, de sauce soja, de câpres, d'anchois et d'autres ingrédients riches en sodium tels que le fromage, le jambon, le bacon et les produits fumés que vous ajoutez à votre plat.
- Oubliez votre salière : essayez d'ajouter d'autres herbes et épices pour donner du goût à votre plat.
- Choisissez les noix et les graines non salées, les croûtons cuits au four ou les fruits et légumes frais à rajouter dans vos salades et vos soupes.
- Lorsque vous mangez un aliment riche en sodium, essayez d'équilibrer votre consommation en choisissant des produits frais pour la suite de votre repas et le reste de la journée.



Quel est le rôle joué par le secteur de la restauration ?

Les chefs travaillant pour Unilever Food Solutions ont la certitude que **la nutrition et le goût sont indissociables**. Ou comme le rappelle le chef Steve Bonnyns, « les recettes traditionnelles sont souvent riches en sel, pauvres en légumes et utilisent le beurre ; améliorer la composition nutritionnelle de ces recettes peut être assez difficile, car ce type de changement peut affecter le goût. Il est souvent plus simple et plus intéressant d'offrir des options plus saines en créant de nouvelles recettes savoureuses préparées avec des ingrédients sains. C'est là que nous intervenons en tant que chefs Unilever : nous offrons notre aide aux cuisiniers, diététiciens et employés des restaurants, écoles et institutions. Notre but est d'aider à proposer **des cycles de menus variés et appétissants** en fonction d'un budget et d'offrir aux clients des repas à la fois savoureux et nourrissants. Nous possédons les compétences pour composer des menus adaptés au public visé et mettre au point des solutions créatives qui satisfont les besoins et les désirs de nos clients de RHF et de leurs consommateurs. »

Offrir des choix sains est souvent insuffisant : il faut également les mettre en avant. De nombreuses initiatives de sensibilisation à la nutrition organisées par Unilever en partenariat avec leurs clients de RHF se mettent en place partout dans le monde. Certains de ces programmes se concentrent sur les enseignants des écoles primaires et sur les personnels des cuisines des cantines scolaires, soulignant l'importance d'une alimentation saine et équilibrée pour le développement de l'enfant. L'académie culinaire des Philippines se concentre sur les repas dans les hôpitaux. Le but de cette initiative est d'améliorer les compétences culinaires et de présentation des assiettes des diététiciennes travaillant dans les hôpitaux. Un autre exemple est le Healthier Hawkers Program à Singapour, qui promeut des recettes et des menus sains dans les Hawker centres. Il existe d'autres initiatives de ce type, comme les programmes pour créer des recettes équilibrées, simples et faciles pour les restaurateurs scolaires au Royaume-Uni et au Portugal.

Conseils de menus pour les restaurateurs « attentionnés » :

- Assurez-vous d'inclure des options personnalisées pour vos clients ayant des besoins spécifiques, tels que des plats sans viande pour les végétariens et des plats respectant les régimes restrictifs, comme le régime sans sel ou à faible densité calorique.
- Ne servez pas des portions démesurées et fournissez des informations nutritionnelles de base avec le plat proposé.
- Disposez toujours de fruits et de légumes frais comme ingrédients optionnels pour les accompagnements.
- Proposez des pâtes, du pain ou du riz complets sur votre menu au lieu de céréales raffinées.
- Mentionnez des informations nutritionnelles claires et simples sur vos menus (matières grasses, sucre, calories, sodium et fibres) ; cela permettra aux consommateurs de faire des choix sains.
- Essayez d'ajuster les prix également pour les options saines ; elles devraient être abordables pour toutes les bourses.
- Pensez à une manière amusante, saine et créative de présenter vos plats.
- Ajoutez des recettes saines du monde entier ; de nos jours, les palais sont cosmopolites !
- Associez différents groupes d'aliments dans un même plat, par exemple des produits laitiers, des œufs, des fruits et des céréales complètes, ou de la viande, des légumes secs, des légumes et des produits laitiers.
- Proposez également des choix sains, rapides et à emporter.
- Faites la promotion d'une alimentation saine en incluant des avantages additionnels ou des articles promotionnels autour de ces menus, tels que des prix plus bas, des ingrédients soigneusement sélectionnés ou des gadgets utiles etc...
- N'oubliez pas de cuisiner des plats savoureux ! C'est l'un des éléments clés d'une alimentation joyeuse.



Unilever

Unilever, acteur de santé durable

En France, la restauration collective se plonge dans la nutrition

Préoccupé par la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivités, l'Etat français se mobilise avec la publication, en 2011, de la **nouvelle recommandation du Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition (GEMRCN)**¹⁸ et par celle du **décret d'application relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans les restaurants scolaires**¹⁹.

Le GEMRCN, en lien avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS), propose ainsi plusieurs repères de consommations à mettre en avant lors de l'élaboration des menus :

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents ;
- Augmenter les apports en fer et en calcium ;
- Diminuer les apports en lipides, et rééquilibrer les apports en acides gras ;
- Diminuer les apports en glucides simples ajoutés ;
- Contrôler l'apport en sel.

Publié en septembre 2011, le décret relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis à la cantine fixe un certain nombre d'obligations pour ces structures afin d'atteindre les objectifs nutritionnels cités précédemment¹⁹ :

- La proposition d'un déjeuner ou dîner à 4 ou 5 composantes (entrée, plat, garniture, produit laitier et fruits), avec une obligation de servir au moins un plat principal accompagné d'une garniture et un produit laitier à chaque repas ;
- Le respect de la variété des plats servis ;
- La mise à disposition de portions de taille adaptée ;
- La définition de règles adaptées pour le service de l'eau, du pain, du sel et des sauces.

Parce qu'Unilever Food Solutions soutient les acteurs de la restauration collective dans leurs démarches d'amélioration nutritionnelle, le groupe a lancé **UniKIT** en 2011. UniKIT est un outil simple et pratique à destination des chefs de restaurants scolaires qui propose :

- des **brochures annuelles et saisonnières** regroupant des conseils pratiques, des idées recettes, des informations utiles sur l'alimentation des jeunes et leurs besoins nutritionnels, la gamme de produits Unilever et des plans de menus intégrant les recommandations du GEMRCN ;
- un **calendrier** adapté au rythme de l'année scolaire, offrant une vue d'ensemble sur les événements spéciaux, fêtes, jours fériés et vacances scolaires ;
- des **fiches recettes** divisées en 4 catégories : entrées, plats, desserts, menu d'animation (suivant les événements saisonniers), et segmentées en proposition 'économique', 'tradition' et 'tendance'.



¹ Orfanos P. et al. *Eu J of Clinical Nutr* 2009;63:S239-S262
² Bowman S.A. et al. *J Amer College of Nutr* 2004;23:163-168
³ Guthrie J.F. et al. *J Nutr Educ Behav* 2002;34:140-150
⁴ www.hpb.gov.sg/foodforhealth/article.aspx?id=2876
⁵ www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm249471.htm
⁶ Bes-Rastrollo M. et al. *Public Health Nutr* 2010; 13:1356-1363
⁷ Vandevijvere S. et al. *Br J Nutr* 2009;102:921-928
⁸ Lachat C. et al. *Public Health Nutr* 2010;10:1017
⁹ Hoefkens C. et al. *Am J Clin Nutr* 2011;94:562-70
¹⁰ Tandon P.S. et al. *Pediatrics* 2010;125:244-248
¹¹ Unilever World Menu Report (2011)
¹² Unilever World Menu Report 3 (2012)
¹³ Euromonitor International Report "The Way We Eat Now": Strategy Briefing. 2008
¹⁴ Harnack L.J. et al. *IJBPA* 2005;5:63
¹⁵ International Food Information Council Foundation's 2011 Food and Health Survey Report
¹⁶ Preliminary results from HPB's 2010 National Nutrition Survey: www.hpb.gov.sg
¹⁷ www.nut.uoa.gr/hector/tools.asp
¹⁸ Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition (2011) Recommandation Nutrition – Mise à jour au 15 juin 2011.
¹⁹ Décret n°2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire (2011) Journal Officiel de la République Française.