

MOINS DE FRITES POUR AUTANT DE PLAISIR

Publié le 1 août 2018



par Daily Science

"Vous prendrez le menu Super-Maxi-Géant-Plus"? Dans les chaînes de fast-food, les menus se déclinent en portions toujours plus grandes. À la VUB, l'Université Libre (flamande) de Bruxelles, on a opté pour la démarche inverse. En l'occurrence, ce sont les portions de frites servies à la cantine universitaire qui ont maigri.

Dans le cadre d'une étude du groupe de recherche « Mouvement, Nutrition et Santé » (BEGE), de la Faculté d'Education Physique et de Physiothérapie, les étudiants et le personnel de l'université ont vu leurs portions de frites servies dans un cornet de papier plutôt que dans la vaisselle habituelle. Et ce pendant toute une semaine.

But de l'exercice? [Évaluer dans quelle mesure la taille des portions pouvait entraîner des changements dans les habitudes alimentaires des consommateurs.](#)

20 % de frites en moins dans son assiette

Au restaurant universitaire, les portions de frites sont habituellement de 200 grammes. Lors de l'expérience avec les cornets, 160 grammes seulement de frites étaient servis avec les plats. Soit 20 % de moins que d'habitude.

Les habitués n'ont pas été dupes. Ils ont effectivement remarqué qu'ils recevaient moins de frites

avec leur repas. Mais ils n'en étaient pas pour autant mécontents.

Interrogés sur cette évolution, les consommateurs ont indiqué qu'après avoir consommé une plus petite portion de frites, ils éprouvaient un sentiment de satiété identique à celui qu'ils avaient quand les portions étaient de 200 grammes. De plus, il s'est avéré qu'ils ne compensaient pas ce moindre apport alimentaire l'après-midi avec, par exemple, une collation supplémentaire.

Diminution de 66 % de déchets alimentaires

« Toutefois, introduire de façon permanente de plus petites portions de frites au restaurant de la VUB n'est pas à l'ordre du jour », constatent les chercheurs. « La majorité des habitués ayant indiqué ne pas être accord avec cette initiative. Notamment si une réduction de la taille des portions ne s'accompagnait pas d'une diminution du prix du repas. D'autres estimaient qu'ils avaient tout simplement besoin de leurs 200 grammes de frites avec leur repas ».

Domage... D'autant que la même étude a également permis de montrer que cette réduction de la taille des portions avait un impact important sur le volume des déchets générés par le restaurant.

Chaque semaine, les restes de frites servies avec les repas qui finissent dans les poubelles de la cantine universitaire avoisinent les 49 kilos. Lors de l'expérience, la masse de ces déchets spécifiques est passée à 16,5 kilos. Soit une réduction d'au moins 66 %.

À méditer, sans aucun doute. Mais un léger regret aussi : l'étude ne dit rien sur la consommation des sauces et autres mayonnaises qui accompagnent généralement ces fameux bâtonnets de pomme de terre... Ni sur l'évolution du tour de taille des consommateurs.