

Les restaurants anglais, plus mauvais pour la santé que les fast-foods.



Une étude démontre que les plats dans les restaurants britanniques sont bien plus caloriques que ceux des chaînes de restauration rapide.

Et si un tête-à-tête chez McDonald's était plus sain qu'un dîner romantique au restaurant ? C'est ce qu'a voulu démontrer l'Université de Liverpool et les résultats sont stupéfiants.

Des experts de la santé ont mené l'enquête. Ils ont testé 13 500 plats dans 21 restaurants et 6 chaînes de fast-food, et le constat est sans appel : seulement un plat de sur dix de restaurant est classé sain c'est-à-dire n'excédant pas 600kcal. Plus alarmant, l'étude montre que presque la moitié des plats possèdent 1 000kcal ou plus alors que ceux des fast-foods ne sont, eux, qu'à 751kcal en moyenne.

Parmi les plus mauvais élèves on retrouve les restaurants Hungry Horse avec des plats contenant plus de 1 358kcal. Les chaînes Flaming Grill, Stone House et Sizzling Pubs suivent avec 1 200kcal par plat. Le Dr Eric Robinson précise que "ces analyses n'incluent pas les boissons, les entrées, les desserts et les accompagnements."

Du côté des chaînes de restauration rapide, c'est KFC qui occupe la plus mauvaise place avec une moyenne de 987kcal par plat. Burger King, McDonald's et Subway, eux, sont autour de 700kcal. Le Dr Robinson explique que les proportions servies, les ingrédients utilisés et les méthodes de cuisson peuvent expliquer cette différence. Les fast-foods cassent ainsi la mauvaise image qui leur colle à la peau.

Avec une population qui se fait de plus en plus livrer des plats de restaurants à domicile, les experts estiment que la situation pourrait se dégrader.