

Le fast food fait engraisser

Une revue systématique apporte un abondant matériel de preuves venant étayer l'hypothèse selon laquelle la consommation fréquente de produits «fast food» fait augmenter l'absorption d'énergie en comparaison d'une alimentation conventionnelle, et qu'elle entraîne de ce fait à une nette augmentation du risque d'obésité (1).

Aux Etats-Unis, patrie de la restauration rapide ou «fast food», environ 65 % des adultes souffrent de surpoids. La multiplication des établissements proposant ce type de nourriture a accompagné cette évolution: alors qu'ils étaient encore 30'000 en 1970, leur nombre avait passé à 233'000 en 2004. L'implication possible de ce type de ravitaillement dans le développement du surpoids est depuis longtemps un sujet de débat.

Afin de prouver ce lien, l'épidémiologiste Robert Rosenheck, de la division de la santé publique de l'Université de Harvard (Boston, États-Unis), a procédé à une revue systématique des études disponibles intéressant la thématique (1). Jusqu'en février 2008, 16 études répondant aux sévères critères méthodologiques avaient été publiées, dont 6 études transversales, 7 études d'observation de longue durée (études de cohorte prospective) et 3 essais de régime. Les travaux en question portaient sur des enfants et des adolescents, mais englobaient aussi des adultes. Les critères d'évaluation étaient l'absorption d'énergie et l'IMC.

Résultats

Les résultats des 6 études transversales sont hétérogènes. Quelques-unes ont révélé des associations directes significatives, c'est-à-dire un risque d'obésité augmenté, alors que d'autres n'indiquaient pas de corrélation, une étude ayant même mis en évidence, chez les hommes tout au moins, un lien inverse significatif – autrement dit une diminution du risque d'obésité avec l'augmentation de la consommation de produits fast food. À signaler toutefois que par principe, les études transversales ne permettent pas de conclure à des relations de cause à effet, contrairement aux études de cohorte prospective, qui donnent nettement plus de réponses à ce niveau.

Sur les 7 études d'observation de longue durée, 6 ont abouti au même résultat: en comparaison d'une alimentation comportant peu de produits fast food ou les excluant complètement, une augmentation de la consommation de produits fast food est



associée à une augmentation de l'énergie absorbée et de l'IMC.

Ces résultats ont été également étayés par les trois essais de régimes précités, dont deux ont été menés sur des jeunes et un sur des adultes. Chez les jeunes, des apports énergétiques significativement plus élevés ont été enregistrés pendant les phases de consommation de fast food. Le troisième essai, une étude randomisée et contrôlée menée sur des femmes âgées de 20 à 45 ans pendant une période d'intervention de trois ans, a montré que l'augmentation du nombre des repas fast food était associée à un apport d'énergie significativement supérieur, la différence pouvant atteindre 400 kcal, et qu'elle allait de pair avec une prise de poids significative (2).

Les études en question montrent clairement que l'effet défavorable du fast food quant aux apports caloriques et à la graisse corporelle a tendance à toucher surtout les sujets déjà en situation de surcharge pondérale.

Mécanismes plausibles de l'effet obésogène

La densité énergétique élevée vient ici en première place. Les repas fast food à l'américaine présentent une densité énergétique moyenne de 250 à 280 kcal par 100 grammes. C'est-à-dire que jusqu'au point de satiété, on absorbe davantage de calories qu'avec une alimentation classique. À ce phénomène s'ajoute la charge glycémique élevée de ce type d'aliments allant de pair avec une augmentation de la sécrétion d'insuline, qui a pour effet d'inhiber la lipolyse et de stimuler le stockage des graisses. À noter enfin le rôle joué par la taille excessive des portions.

Roseheck en déduit que les données scientifiques disponibles à ce jour désignent le fast food comme un facteur de risque pour le développement du surpoids. Toutefois, les études menées jusqu'ici sur la question ne prouvent pas de lien de cause à effet indépendant, compte tenu de l'existence de nombreux facteurs concomitants relevant avant tout des habitudes de vie et difficilement contrôlables dans des études.

Bibliographie

1. Rosenheck R. Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obes Rev.* 2008 [Epub ahead of print]
2. French SA, Harnack L, Jeffery RW. Fast food restaurant use among women in the Pound of Prevention study: dietary, behavioral and demographic correlates. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000;24:1353-9.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter janvier 2009

