CLCV
Consommation
Logement
Cadre de Vie

DOSSIER DE PRESSE

French tacos
Si les informations nutritionnelles sont inexistantes…
Les calories explosent

Crédit photo : © ilolab - stock.adobe.com

25 mai 2023

Nos constats et nos demandes

Encore inconnus il y a quelques années, les « french tacos », qui auraient vu le jour dans la région lyonnaise, sont de plus en plus populaires notamment auprès des jeunes. De la chaîne O'Tacos, avec ses 280 restaurants partout en France, au restaurant kebab indépendant, de plus en plus d'enseignes proposent ce type de sandwich.

Ces tacos, qui n'ont rien à voir avec les traditionnels tacos mexicains, sont composés d'une galette de blé contenant une garniture à base de viande, de frites et de sauces. Si nous ne révélons aucun secret en disant que le bilan nutritionnel de ces tacos n'est pas très bon, face au manque de transparence sur leur qualité nutritionnelle, la CLCV a analysé les tacos provenant de 5 enseignes : O'Tacos, Chamas Tacos, Tacos Avenue, Le Tacos de Lyon et Nawab Kebab (Paris 13ème).

Résultats : une qualité nutritionnelle semblable pour toutes les enseignes et des calories excessives qui couvrent plus de la moitié des besoins journaliers pour un seul tacos de taille moyenne (L) !

Une information nutritionnelle inexistante

Nous n'avons trouvé aucune information sur les valeurs nutritionnelles de ces sandwichs, ni sur les sites internet des enseignes, ni dans les restaurants. L'enseigne O'Tacos n'a même jamais répondu à notre courrier envoyé en octobre dernier à l'occasion de notre enquête sur les Fast Food[1] leur demandant de mettre à disposition ces informations nutritionnelles.

- ⇨ Afin d'informer les clients sur la qualité nutritionnelle des produits, nous demandons aux enseignes de mettre à disposition sur leur site internet et en restaurant, le Nutri-Score des tacos, de façon visible à proximité des produits au moment de la commande ainsi que la quantité totale de calories.

Jusqu'à 2300 calories pour un seul tacos !

Notre étude montre que l'apport calorique des tacos est excessif. Ils apportent en moyenne 1600 calories, soit 60% des apports énergétiques recommandés pour une journée pour un adolescent de 14 ans. C'est beaucoup plus pour les tacos de taille XL qui apportent en moyenne 2300 calories, soit 90% des apports journaliers recommandés !

Quant aux matières grasses, les besoins sont déjà couverts à 68% pour les tacos de taille M, à 81% pour les tacos de taille L et dépassent les recommandations pour les tacos de taille XL (138%).

Même constat pour le sel. Les tacos de taille M apportent déjà la totalité des apports journaliers recommandés (5g par jour). Les tacos de taille XL en apportent le double !

- ⇨ La CLCV demande aux professionnels de s'engager à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs menus (réduction des matières grasses et du sel), à supprimer les tacos trop riches en calories (tailles XL) et à ne proposer qu'un seul choix de sauce, ce qui paraît largement suffisant.
- ⇨ La CLCV encourage les consommateurs à manger des tacos de façon occasionnelle, à privilégier les tailles M ou L, à choisir une seule sauce et à éviter les suppléments proposés (frites, sauces, fromage, …).

[1] https://www.clcv.org/alimentation/enquete-menus-enfants-dans-les-fast-foods-trop-de-calories-et-peu-dinformation-nutritionnelle

Méthodologie

Toutes les enseignes qui ont fait l'objet de l'analyse de leurs tacos en proposent de plusieurs tailles : la taille M avec une viande au choix, la taille L avec 2 viandes au choix et la taille XL avec 3 viandes au choix. Il est également possible de choisir 2 sauces sans payer de supplément. Tous les tacos analysés contiennent des frites et de la sauce fromagère qui constituent la base de toutes les recettes.

Tacos de taille L : analyses nutritionnelles par un laboratoire

Pour les 5 enseignes, des analyses nutritionnelles ont été réalisées par un laboratoire, sur un tacos de taille moyenne (L) comprenant les mêmes ingrédients ou des ingrédients les plus proches possibles. Les recettes analysées pour chaque enseigne sont les suivantes :

	Frites	Sauce fromagère	Cordon bleu	Nuggets	Tenders	Escalope poulet	Colin pané	Sauce algérienne	Sauce Burger
O'tacos	X	X	X	X				X	X
Chamas Tacos	X	X	X		X			X	X
Tacos Avenue	X	X	X	X				X	X
Nawab Kebab	X	X	X		X			X	X
Le Tacos de Lyon	X	X				X	X	X	X

Tacos de tailles M et XL : estimation des calories par la CLCV

Pour chaque enseigne, nous avons pesé les tacos de taille M et XL afin d'estimer leur valeur énergétique totale à partir de l'analyse réalisée sur la taille moyenne L.

Comparaison avec les recommandations journalières pour un adolescent

Nous avons ensuite comparé les quantités de calories, de matières grasses, de sucre et de sel apportées par les différents tacos avec les repères nutritionnels journaliers pour un adolescent de 14 ans ayant une activité physique modérée.

	Adolescent de 14 ans Activité physique modérée	Source
Estimation du besoin calorique journalier	2510 kcal	EFSA : valeurs nutritionnelles de référence pour l'UE[2]
Apport journalier conseillé en matières grasses	98 g	EFSA : valeurs nutritionnelles de référence pour l'UE[2]
Quantité journalière de sucres libres	63 g	OMS : apport en sucres chez l'adulte et l'enfant, 2015.[3]
Quantité journalière de sel	5 g	EFSA : valeurs nutritionnelles de référence pour l'UE[2]

[2] https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm?lang=fr
[3] https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/155735/WHO_NMH_NHD_15.2_fre.pdf

Résultats

1. Résultats des analyses en laboratoire

Les valeurs nutritionnelles calculées par le laboratoire sont similaires pour les différentes enseignes (tableau ci-dessous). La valeur énergétique moyenne est de 277 Kcal pour 100g, soit l'équivalent d'un burger. Cependant, les tacos sont en moyenne plus riches en matières grasses, acides gras saturés, glucides et fibres que les burgers, mais moins riches en protéines.

Résultats des analyses nutritionnelles réalisées en laboratoire pour un tacos de taille M

	O'Tacos	*Chamas Tacos*	*Tacos Avenue*	*Nawab Kebab*	*Tacos de Lyon*	**Moyenne**
Valeur énergétique totale (Kcal/100g)	**267**	**283**	**289**	**287**	**258**	**277**
Protéines (g/100g)	8,5	7,5	9,1	9	11,9	**9**
Matières grasses totales (g/100g)	15,1	16,7	16,7	17,4	15,2	**16**
Acides gras saturés (g/100g)	5,2	5,4	5,5	4,3	4,3	**5**
Glucides (g/100g)	23,4	24,8	24,2	22,7	17,5	**23**
Sucres (g/100g)	2,9	2,5	2,7	2,7	1,7	**3**
Sel (g/100g)	1,3	1,2	1,2	1,3	1	**1**
Fibres (g/100g)	1,7	1,9	2,5	1,7	1,6	**2**

2. Poids des tacos

Pour chaque enseigne, la CLCV a pesé les tacos de tailles M, L et XL. Le tableau ci-dessous présente les résultats en grammes :

	Poids (g)		
	M	**L**	**XL**
O'Tacos	442	454	784
Chamas Tacos	466	578	886
Tacos Avenue	328	434	728
Nawab Tacos	404	474	798
Le Tacos de Lyon	404	496	954

3. Valeurs énergétiques estimées par la CLCV pour les tacos M et XL

Le tableau ci-dessous présente la quantité de calories pour un tacos en fonction de sa taille et de l'enseigne :

Valeur énergétique totale d'un tacos (Kcal)

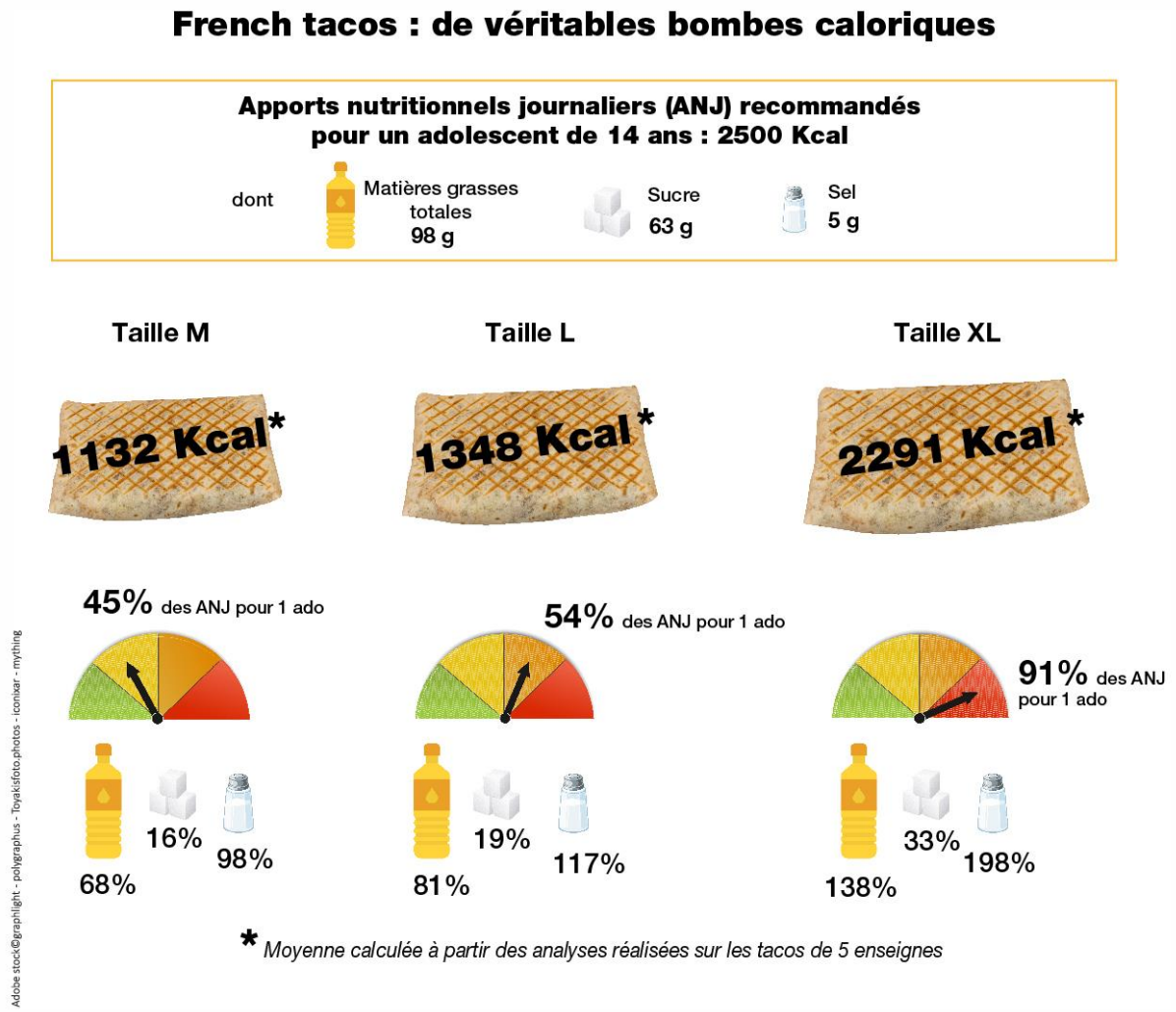
	Taille		
	M*	**L**	**XL***
O'Tacos	1180	1212	2093
Chamas Tacos	1319	1636	2507
Tacos Avenue	949	1254	2104
Nawab Kebab	1168	1360	2290
Tacos de Lyon	1042	1280	2461
Moyenne	**1132**	**1348**	**2291**

*Valeurs estimées par la CLCV à partir des analyses nutritionnelles réalisées en laboratoire sur la taille L

Les tacos de notre étude apportent en moyenne 1600 calories, soit 60% des apports énergétiques journaliers recommandés pour un adolescent de 14 ans (2500 kcal). C'est beaucoup plus pour les tacos de taille XL puisqu'ils apportent en moyenne près de 2300 calories, soit 90% des apports journaliers recommandés ! Un tacos apporte donc à lui seul en moyenne presque 3 fois plus de calories qu'un burger[4] !

Quant aux matières grasses, les besoins sont déjà couverts à 68% pour les tacos de taille M, à 81% pour les tacos de taille L et dépassent les recommandations pour les tacos de taille XL (138%).

Même constat pour le sel puisque les tacos de taille M apportent déjà la totalité des apports journaliers recommandés (5g par jour). Les tacos de taille L en apportent le double !



[4] Selon notre enquête Fast-food, un burger apporte en moyenne 600 Kcal.

Attention aux suppléments !

En plus de la garniture de base, il est possible d'ajouter des « extras », qui sont systématiquement proposés par toutes les enseignes : fromage, jambon, lardons, champignons, … et même parfois des frites ! Ces suppléments contribuent à faire grimper les calories.

Notons qu'il est parfois possible de choisir l'option sans frite et sans sauce fromagère (dans les enseignes O'Tacos, Tacos Avenue et Tacos de Lyon), mais qui enlève tout l'intérêt du french tacos !

Des boissons sont également proposées, souvent des canettes de soda de 33cl, qui peuvent ajouter jusqu'à 140 kcal en plus au repas pour un Coca par exemple.