

i Nos choix, notre histoire. Agissons ensemble pour choisir le monde dans lequel nous vivons. [Découvrir la campagne !](#)

x

ENQUÊTE

Fast-food

Toujours plus gros, toujours plus gras

RB par Riva Brinet-Spiesser



Publié le 28 avril 2026

Longtemps cantonnée aux burgers et aux sandwiches, la restauration rapide rencontre, depuis une quinzaine d'années, un succès notable, avec des produits régulièrement renouvelés et de nouvelles enseignes qui tentent leur chance. Dernières tendances : des déclinaisons à base de poulet, nommées french tacos ou crousty, sans oublier le retour du poulet frit. Des repas hypercaloriques, véritables incarnations de la malbouffe.

Visiter le quartier des Halles, dans l'hypercentre de Paris, équivaut à une plongée dans le temple du fast-food. Autour de la place Sainte-Opportune et de la rue Saint-Denis, qui entourent le centre commercial, se succèdent les enseignes. Ici, un Maître Kebabier, avec quelques tables en terrasse, affiche une promotion

« kebab + frites maison » à 6,99 €, réservée en réalité à ceux qui achètent à emporter quand le prix pour une consommation assise avoisine plutôt les 10 €.



6,99 € le kebab + frites à emporter : un prix imbattable.

Plus loin, Chicken Factory offre une frite pour l'achat d'un sandwich au poulet, à l'attention des salariés de la zone et des étudiants. Les Halles abritent aussi deux boutiques de la célèbre chaîne O'Tacos, spécialiste des french tacos, ce plat soi-disant inspiré des tacos sud-américains, mais on n'y retrouve pas une trace de légumes. Dans la version française, une sauce fromagère bien grasse recouvre de la viande panée et des frites, le tout entassé dans un wrap.

Plus récemment, s'est installé Tasty Crousty et son enseigne aux couleurs flashy inspirée par le très populaire jeu vidéo *GTA Vice City*, qui attire les jeunes avec son plat emblématique : le crousty, une barquette de riz agrémentée de poulet pané pour un prix d'appel à 9 €. Un tour d'horizon qui illustre à merveille le marché de la junk food : une restauration servie rapidement, des prix attractifs, des portions généreuses pensées pour un public jeune ou pressé.

Le fast-food s'est imposé en France à partir des années 2000. Nous consommons maintenant un repas sur six à l'extérieur, dont 60 % en restauration rapide. « *Le secteur progresse à hauteur de 8 à 10 % par an, pour atteindre un chiffre d'affaires de 50 milliards d'euros en 2025, dépassant les revenus de la restauration traditionnelle* », d'après Bernard Boutboul, fondateur de Gira, cabinet de conseil auprès des restaurateurs.



Placé entre deux restaurants de spécialités turques, le Tasty Crousty à côté de la place de la République à Paris ne désemplit pas.

Pourquoi un tel essor ? D'abord, parce que ces menus opulents se sont taillé une place de choix pour satisfaire nos pauses déjeuner. « *Ils remplacent la fameuse gamelle qu'utilisaient les ouvriers. Aujourd'hui, avec les rythmes de travail qui s'accélèrent, le fast-food s'étend à tous ceux qui n'ont pas beaucoup de temps pour manger, quelles que soient les classes sociales* », constate Marie-Pierre Julien, maîtresse de conférences en sociologie à l'université de Lorraine.

Ensuite, ces snacks sont devenus un marqueur identitaire de la génération Z (jeunes nés entre fin 1990 et début 2010), qui en fait un lieu de sociabilité où leurs parents ne mettront jamais les pieds. Éric Birlouez, sociologue de l'agriculture et de l'alimentation, souligne : « *On est dans la transgression. Les jeunes ont conscience que ces repas ne sont pas bons pour leur santé, mais ils refusent ce discours moralisateur et préfèrent se faire plaisir.* »

52 produits de restauration rapide !

À ses débuts, la restauration rapide n'offrait que deux produits : le burger et le sandwich. Lancé par l'indétrônable McDonald's, le hamburger a fait fureur dans les années 1980. Il est depuis monté en gamme, **avec l'implantation d'enseignes plus premiums**, telles que Big Fernand, et est maintenant inscrit à la carte de la moindre brasserie.

Le sandwich, lui, a traversé les époques. « 80 % d'entre eux sont proposés dans des baguettes, pilier de la gastronomie française. Les boulangeries ont su prendre le virage de la restauration rapide en se diversifiant avec des quiches ou des croque-monsieur », témoigne Bernard Boutboul. L'enseigne américaine Subway n'a d'ailleurs pas su résister. Le pain proposé y est brioché, trop mou et trop américanisé pour nos papilles françaises. Après un lancement réussi en France en 2001, Subway est en perte de vitesse.



Sur place, à emporter ou à se faire livrer : la junk food utilise tous les canaux de distribution.

La France est bel et bien un marché spécifique. « *Nous avons 52 produits de restauration rapide différents, contre 21 aux États-Unis. Les Français sont attachés à une gastronomie diversifiée* », poursuit l'expert. Autre particularité : l'offre de fast-food fonctionne par vagues, avec sans cesse de nouveaux produits pour satisfaire notre appétit pour la nouveauté : pizza, kebab, sushi, pasta box...

La déferlante du moment : celle des snacks à base de poulet, viande préférée des Français, qui fait écho au poulet du dimanche midi. Le premier plat à se faire connaître est le tacos français, soutenu par la franchise O'Tacos lancée à Bordeaux en 2011 avec une stratégie : proposer des sandwichs pas chers et copieux pour avoir l'impression « d'en avoir pour son argent ». Attablés au restaurant des Halles, deux amis, la trentaine, profitent des premiers rayons de soleil. « *C'est une tradition de se retrouver ici. On vient s'exploser le ventre, lance l'un d'eux. Ça cale plus qu'un McDo, où tu as encore faim à la fin du repas.* »

Nuggets, kebab de poulet, cordon-bleu, merguez...

Effectivement, avec les tacos, la taille du sandwich est démesurée, allant de M (400 g) à XXL (plus de 1 kg !). Plus le sandwich est grand, plus on peut y ajouter ce que la marque appelle des « protéines », toutes baignées dans l'huile : nuggets ou kebab de poulet, cordon-bleu, merguez, viande hachée de bœuf... Calories estimées d'un tacos moyen : 1 121 kcal, soit pratiquement la moitié des apports journaliers pour un jeune de 14 ans ! Le tout pour 8,90 €. Imbattable.

Le traditionnel poulet frit américain – marché détenu depuis 35 ans par KFC – a le vent en poupe, dynamisé par l'attrait pour sa version coréenne et l'arrivée en 2023 de l'enseigne Bonchon. D'une des échoppes des Halles, l'autrice de ces lignes ressort avec cinq – gros – nuggets, une frite et un soda pour 9 €, menu qu'elle présente à Alexandra Murcier, nutritionniste. « *Tout est frit ou pané, des procédés qui oxydent les matières grasses. Celles de mauvaise qualité sont riches en oméga 6, responsables d'inflammations chroniques. Le soda, c'est dramatique aussi. On voit apparaître chez les adolescents le syndrome NASH, ou cirrhose du foie, symptôme d'un organe gorgé de sucre* », s'alarme-t-elle.

Quantités astronomiques et sauces très sucrées

Dernière mode : le crousty. Ce plat fait le buzz sur les réseaux sociaux et les ouvertures de magasins, couplées à des promotions alléchantes, virent à l'émeute. Devant la boutique Tasty Crousty des Halles, deux jeunes filles viennent pour la première fois, car « *tout le monde en parle* ». Verdict : « *C'est basique, mais c'est bon.* » Voilà effectivement un plat consensuel, à l'apparence savoureuse : des morceaux de poulet frit sur un lit de riz, joliment saupoudrés d'oignons et nappés d'une sauce barbecue, thaï ou piquante.



Des spécialités à base de poulet de Tasty Crousty et d'O'Tacos. Bon appétit !

« *A priori, on pourrait croire que le crousty est meilleur pour la santé que le tacos ou le poulet frit, car il n'y a pas de pain et peu de panure* », soupire la nutritionniste. Mais les quantités sont astronomiques (640 g la barquette), les sauces sont très sucrées et le riz blanc est servi en grande quantité. « *Ce sont des glucides qui font augmenter le taux de sucre dans le sang très vite. Comme il n'y a aucune fibre, cela*

entraîne une hypoglycémie, responsable de cette sensation de faim que l'on ressent après un McDo », précise la spécialiste. Quant à la composition des produits (allergènes, additifs, émulsifiants...), la transparence n'est pas de mise dans les fast-foods [comme nous l'avons démontrée lors d'une enquête publiée en juillet 2025](#).

À se demander si manger « sain » et « à la va-vite » sont compatibles ? Quelques options existent : les poke bowls (à condition de prendre du riz complet et non celui vinaigré utilisé dans les sushis), les bobuns (qui contiennent des légumes), les bars à salades. « Même un sandwich jambon-beurre, viande ou thon-crudités, c'est mieux », conclut Alexandra Murcier.

McDonald's versus O'Tacos

L'équivalent McDonald's est plus cher et moins calorique qu'un O'Tacos. D'ailleurs, l'enseigne américaine est en perte de vitesse (-3 % de chiffre d'affaires en France entre 2023 et 2024, d'après le spécialiste Food Service Vision).

	O'Tacos Tacos taille L	McDonald's Big Mac + moyenne frite
Composition	Galette de blé Cordon-bleu, nuggets Sauces fromagère, algérienne et sauce burger Frites	Pain 2 steaks Salade, cornichons, oignons, fromage Sauce Frites
Poids	454 g	333 g
Calories	1 121 kcal (1)	858 kcal
Prix	10,80 €	11,35 €

(1) Source CLCV.

RB **Riva Brinet-Spiesser**

Vite ! Découvrez cet ouvrage

Un guide touristique, **pour profiter de toutes les richesses de notre pays.**

Cliquez-ici



Newsletter

Recevez gratuitement notre newsletter hebdomadaire ! Actus, tests, enquêtes réalisés par des experts. En savoir plus

Adresse email

S'inscrire

