



Communiqué de presse
25 mai 2023

French tacos

Si les informations nutritionnelles sont inexistantes...

Les calories explosent

Encore inconnus il y a quelques années, les « french tacos » sont de plus en plus populaires notamment auprès des jeunes. De la chaîne O'Tacos, avec ses 280 restaurants partout en France, aux kebabs indépendants, de plus en plus d'enseignes en proposent. S'il ne fait aucun doute que leur bilan nutritionnel est mauvais, les enseignes ne donnent aucune information nutritionnelle aux consommateurs. La CLCV a donc fait analyser les tacos de 5 enseignes*. Résultats : des recettes semblables pour l'ensemble d'entre-elles et des calories excessives qui couvrent plus de la moitié des besoins journaliers pour un seul tacos de taille moyenne !

Une information nutritionnelle inexistante

Nous n'avons trouvé aucune information concernant les valeurs nutritionnelles de ces sandwiches, 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 Food¹, leur demandant de mettre à disposition ces informations nutritionnelles.

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

Jusqu'à 2300 calories pour un seul tacos !

La valeur énergétique globale pour 100g de tacos est similaire à celle d'un burger mais, rapportée à leur taille, ils apportent en moyenne presque 3 fois plus de calories qu'un burger. Les tailles proposées sont parfois démesurées : jusqu'à près de 1kg pour un tacos XL ! Les tacos étudiés apportent en moyenne 1600 calories, soit 60% des apports énergétiques recommandés pour une journée pour un adolescent de 14 ans. Pour une taille XL, c'est 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 la totalité des apports journaliers recommandés (5g par jour). Les tacos de taille XL en apportent le double. Sans compter l'option d'un supplément fromage, viande ou frites et d'une boisson sucrée, qui font grimper le nombre de calories !

La CLCV demande aux restaurateurs s'engager à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs sandwiches (réduction des matières grasses et du sel), à supprimer les tacos trop riches en calories (taille XL) et à ne proposer qu'un seul choix de sauce, que nous estimons largement suffisant.

La CLCV encourage à une consommation occasionnelle de ce type de sandwich, à privilégier les tailles M ou L, à ne choisir qu'une seule sauce et à éviter les suppléments proposés (frites, sauces, fromage, ...).

* O'Tacos, Chamas Tacos, Tacos Avenue, Le Tacos de Lyon et Nawab Kebab (Paris 13ème).

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