

CONSULTATION NUTRITION

LES CROQUETTES :

N°52
AOÛT 2015

Y A-T-IL QUELQU'UN POUR SAUVER LE PETIT-DÉJEUNER ?

Les céréales dès le petit-déjeuner : voici un poncif. La meilleure des céréales étant le blé, donc le pain, tout va bien pour nos tartines !

Or, les « céréales de petit-déjeuner » anglo-saxonnes représentent aujourd'hui une autre alternative, plus moderne, plus rapide surtout, à avaler !

Attaquées de toutes parts par les nutritionnistes qui leur reprochent sucres, sel et vacuité nutritionnelle, bien des céréales de petit-déjeuner usurpent leur dénomination, car de « céréales », elles en sont loin ! ...

Alors que les céréales complètes ou naturelles pour le petit-déjeuner sont recommandables : flocons de céréales nature ou associés à des graines, fruits secs oléagineux ou fruits séchés, sans artifices.

Et s'il y avait un bon moyen de séparer le bon grain de l'ivraie !?

CROQUETTES STORY

Pourquoi et comment ont-elles débarqué au pays de la tartine et du croissant ? Comment le Gaulois est-il passé d'une tranche de pain bis beurrée et confiturée à ces expansions aux couleurs inaltérables, aux calories «vides», customisées «vitamines de synthèse», pour nous séduire ?

Ce fût à l'évidence un débarquement en règle qui eut lieu sur les côtes de nos petits-déjeuners. Venues d'Amérique – si belle et si avancée dans les connaissances médicales et

nutritionnelles – ces croquettes furent dès leur arrivée, solidement dotées de moyens presse, médias et com' pour faire passer un message clair : hors céréales à l'américaine, point de salut ! Il faut avouer que le verre de jus d'orange pesa beaucoup dans la balance argumentaire.

Alors les jeunes adultes d'abord, puis leurs bébés et enfants, puis leurs parents se mirent aux corn flakes, sous l'oeil médusé des Corréziens, Bretons et Charentais les plus



← Céréales, fruits et fruits secs

→ Corn flakes au lait



authentiques pour qui le pain, le beurre et la confiture étaient, sont et resteront patrimoine mondial départemental. Jus d'orange ou pas.

Pour convaincre les foules, les industriels en question-exploiteront les bouches de médecins plus ou moins réputés aux fins de démonstrations comico-scientifiques. Et peu à peu, malgré les hurlements de rares nutritionnistes et épidémiologistes qui avaient pris le temps

de se pencher sur les analyses nutritionnelles desdits produits, les croquettes ont gagné leurs parts d'estomac.

Pour convaincre plus et plus vite, les industriels rajoutèrent des vitamines synthétiques, des minéraux, et beaucoup de sucres afin d'avoir une préparation qui, dans le lait froid, soit suffisamment sucrée pour être séduisante, et suffisamment fine pour être avalée rapidement. Terminée la «mâchabilité» du pain qui apporte la satiété de la matinée !

CONSULTATION NUTRITION

Production de céréales

691,4 millions d'hectares de céréales sont cultivés dans le monde, soit plus de 14,4 % de la surface agricole mondiale. Le maïs est la céréale la plus produite au monde et représente 38 % de la production mondiale, suivi du blé (29 %) et du riz blanchi (21 %)¹. Avec une production de 68 millions de tonnes pour 15,4 milliards € en 2012, la France est le premier pays producteur de céréales de l'Union Européenne².

On comprend mieux pourquoi les Américains ont cherché quoi faire de leur maïs, hors nourrir les cochons !
Corn flakes et sirop de glucose-fructose sont les deux mamelles du maïs américain.

Chiffres marché des céréales de petit-déjeuner

En 2014 : le marché des céréales en France c'est 13 entreprises, +50 variétés de céréales, 618 millions € soit 111 195 tonnes, vendues hors hard discount et hors domicile³.

Se basant, eh oui, sur les mueslis authentiques de Bircher-Benner, ce médecin du début du XXe siècle qui a conseillé ce mélange de produit laitier, de céréales complètes (flocons de céréales), de fruits secs oléagineux et d'une pomme râpée pour préparer un petit-déjeuner complet et sain, les industriels ont proposé des versions modernes assez éloignées du modèle, c'est une litote !

La traduction industrielle de ce « muesli » fût des préparations riches en sucres ajoutés et en gras. Ce qui n'était pas du tout l'idée de départ.

Néanmoins, avouons-le, ce muesli authentique n'est plus du tout au goût du jour : fade, de texture molle et non homogène, cette préparation ne sied qu'aux purs et durs, et certainement pas aux enfants.

Il fallut attendre le XXIe siècle pour voir la réalité scientifique reprendre voix.

Les scientifiques, dotés de moyens générés par la croissance des chiffres du surpoids et de l'obésité - ont posé leurs yeux et microscope sur ces croquettes. Le bilan est étourdissant. Toutes ces références de « céréales » sont parfois si sucrées qu'elles apportent plus de 50 % de sucres, surtout celles destinées aux enfants.

Pourquoi et comment Kellogg's et Cereal Partners (Nestlé) se sont fait attaquer aux USA et avec quels moyens ? A qui profite ce crime ? Seulement aux consommateurs ?

Le bilan est que ces deux intervenants se sont engagés à réduire le sucre, le sel et à améliorer la qualité des céréales employées.

CPF (Cereal Partners Worldwide, Nestlé et General Mills) s'engage à :

1. A réduire de 12 % la teneur en sucres simples en moyenne, dans les céréales pour enfants et adolescents entre 2009 et 2012, sans compensation par un ajout de matières grasses. Par exemple : -13 % de sucres dans les céréales NESQUIK (NB : -13 % de sucres dans un produit qui en contenait 55 %, aboutit à un produit qui ne contient plus que 47 % de sucres : bel effort !).
2. A augmenter la teneur en céréales complètes respectivement de : +16 % en moyenne dans les céréales pour adultes (entre 2008-2009). +5 % dans les céréales pour enfants et adolescents (entre 2009 et 2012) ainsi qu'à augmenter la teneur en fibres.
3. A réduire la teneur en sodium de 17 % en moyenne, dans les céréales pour le petit-déjeuner enfants, adolescents et adultes (Entre 2006- 2009)⁴.



En France, le syndicat des céréales du petit-déjeuner indique que ses membres sont parvenus à réduire de 18 % en moyenne les sucres sur les céréales chocolatées et -8,8 %

sur les céréales miel/caramel...

Bon début, mais la mise de base étant si importante, ces résultats sont encore très insuffisants⁵.

CONSULTATION NUTRITION

ENTRE CÉRÉALES ET CROQUETTES : UN OCÉAN DE POSSIBLES

La céréale – quelle que soit son espèce et sa variété, est un trésor nutritionnel : forme de réserve de la plante pour son embryon, elle concentre tout ce dont le germe a besoin pour grandir et sortir ses premières feuilles et racines afin de devenir autonome. La graine est le «jaune d'oeuf» de la plante. Dense, très pauvre en eau, très riche en nutriments, elle peut être très adaptée aux besoins nutritionnels des Homo sapiens.... s'il apprend à les consommer et à bien les digérer.

En effet, les enveloppes de ces céréales sont dures et difficiles à percer pour nos sucs digestifs. D'où l'intérêt de les écraser afin de les ouvrir et de rendre possible l'accès aux nutriments qu'elles offrent.

Au choix : les faire cuire, ou les écraser, c'est-à-dire, les ouvrir en « flocons ».

Ne pas les raffiner, ne pas seulement utiliser le contenu farineux (amidon) mais la totalité de la graine permet de bénéficier de nutriments rares et précieux : magnésium, fer, vitamines du groupe B, E, etc.

Raffiner une céréale ? Prenez des grains de blé : ôtez-leur leurs glumes et glumelles et la pellicule vitreuse qui les

recouvre. Ecrasez-les (en fait d'écraser, il s'agit surtout d'ouvrir le grain : à peine gonflé par l'eau, il passe entre deux meules qui permettent globalement de l'ouvrir de l'intérieur et d'accéder à l'amidon, bien blanc. Le reste : enveloppe, couche d'aleurone, très riche en protéines, et le germe, sont séparés et utilisés pour d'autres choses. Vous n'avez donc plus que de l'amidon). Une fois mélangé dans une sorte de pâte à crêpes, les gouttelettes du mélange cuites et extrudées, vous avez des flocons « corn flakes » qui ne sont plus que des sucres plus ou moins simples rapidement assimilables.

D'une céréale complète et richement dotée de nutriments, vous avez extrait la fraction réduite en sucres simples. Tout faux !

Toutes les « croquettes » fantaisies sont ainsi faites. Le plus souvent sucrées – sauf les corn flakes qui sont moins sucrés – parfois très sucrées comme les frosties (glaçage de sucre sur chacun des flocons), vous pouvez les ranger dans la catégorie « bonbons » et les proposer, d'ailleurs, lors des goûters d'enfants : ils adorent ça et c'est sans doute meilleur ou moins mauvais que les sucreries habituelles.



Que contiennent les céréales ?

Les produits céréaliers constituent la base de la pyramide alimentaire préconisée par les nutritionnistes. Il faut en manger à tous les repas sous forme de plat principal ou en complément (entrée, dessert, pain, etc.)... à condition qu'elles soient entières, complètes et sans sucres ajoutés !

Leurs multiples composants assurent à l'organisme des apports nutritionnels variés : riches en glucides complexes, en protéines végétales, en minéraux et vitamines, mais peu chargées en lipides⁶.

Toutefois, l'idée reçue selon laquelle les céréales enrichies en vitamines pour le petit-déjeuner, parce qu'elles découlent des céréales de maïs ou de blé, sont obligatoirement bonnes pour la santé, est fausse.

Environ 380 à 440 kcalories pour 100 g

65 % à 75 % de glucides (dont > 55 % de sucres pour les croquettes)

Plus ou moins de fibres : normalement, 8 à 9 % mais seulement 2 % pour les croquettes

Protéines : 8 à 10 % mais seulement 5 % pour les croquettes

Sel : normalement < 0,2 g

CONSULTATION NUTRITION

Avec les process technologiques modernes, certains intervenants parviennent à proposer des céréales en flocons, en mueslis proposés en mélanges avec des fruits secs, très peu sucrés, et sans aucun additif ni substance synthétique, même pas de vitamine artificielle. Elles ne sont pas nécessaires.

Surtout, ces produits enseignent aux enfants l'apprentissage

des aliments vrais, simples, naturels et proches du champ. Le meilleur héritage que l'on puisse faire aux enfants : consommer des céréales sous forme de pain – si possible complet ou bis – ou des flocons de céréales complètes ou en partie complètes, avec le plaisir du chocolat ou du miel ou même du sucre, un peu, mais sans artifices et sans excès de sucres.



POUR QUI LES CÉRÉALES ? LES CIBLES DES INDUSTRIELS

La principale cible à conquérir pour les industriels est l'enfant. Ainsi, 59 % des enfants, et 20 % des adultes en France mangent un bol de céréales le matin.

Les enfants consomment des céréales 3,5 fois par semaine et les adultes 3,3 fois par semaine⁷. Ceci est d'autant plus vrai chez les enfants de moins de 13 ans où 25 % des petit-déjeuners se composent uniquement d'un bol de céréales

accompagné d'un produit laitier alors que 15 % seulement privilégient un petit-déjeuner complet : un produit laitier, un fruit, un produit céréalier. Les 7-9 ans, ont pour 19 %, un petit déjeuner complet⁸.

L'enfant a le dernier mot en matière de choix d'achat des céréales (source reportage sur France 5).

Consommation de céréales de petit-déjeuner, en moyenne

	Ensemble de la population	Seuls consommateurs
Enfants 3-17 ans	13,9 g / jour	23,1 g / jour
Adultes 18 ans et plus	4,8 g / jour	28,3 g / jour

Source : Enquête Inca 2

CONSULTATION NUTRITION

ET LES DOSES ? LA BATAILLE DES GRAMMES

Ce fût un point d'achoppement important des Nutritionnistes contre les industriels qui indiquaient de façon sibylline « une portion de 30 g de céréales et 120 ml de lait demi-écrémé »... quand en réalité, n'importe quel estomac matinal se servira de 40 à 60 g et le lait allant avec. Inutile de préciser alors les risques d'excès de sucre, mais aussi, de certaines vitamines.

D'après le syndicat des céréales de petit-déjeuner, la portion la plus fréquente de consommation des céréales du petit-déjeuner est de 30-35 g chez les enfants et de 45-50 g chez

les adultes⁹.

D'après France 5, qui fit un reportage sur le sujet, ce sont en réalité 60 g (un petit bol) pour un enfant, 120 g chez un ado soit 4 à 8 morceaux de sucre et non 2 prétendus !

Les Nutritionnistes considèrent qu'un tel petit-déjeuner ne doit pas être programmé plus d'une fois par semaine... mais ce sont 18 kilogrammes de croquettes qui sont consommées en France par seconde.

Nestlé admet que les portions ne sont pas les mêmes selon l'âge. Ainsi, il indique que 30 g suffisent jusqu'à 5 ans mais qu'on est plutôt à 50 g de 12 à 17 ans¹⁰.



DIFFÉRENTS TYPES DE CÉRÉALES POUR LE PETIT DÉJEUNER

Le secteur des céréales pour le petit-déjeuner propose plus de 50 produits différents, selon :

- le type de céréale utilisée : blé, riz, maïs, avoine, orge, etc. ;
- le parfum : nature, aux fruits, au miel, au chocolat ;
- la forme et la technologie : pétales, flocons, céréales soufflées, céréales éclatées, pépites croustillantes, céréales extrudées, céréales en galette, céréales fourrées.

On peut distinguer les produits pour enfants et adolescents avec, par exemple, les céréales chocolatées, les céréales au miel, au caramel, etc. Et les produits pour adultes comprenant les céréales ligne, forme et santé ou les mueslis (croustillants ou traditionnels). Quelques exemples prélevés dans le rayon : on passe du pire au moins mauvais.

Brin de jour - Leclerc - Muesli aux noix - 488 Kcalories et **24 g de lipides** et 19 g de sucres.

Trésor Choco Roulette - Kellogg's - 446 Kcalories et 15 g de lipides et **30 g de sucres** - 1,2 g de sel !

Disney Frozen - Kellogg's (céréales soufflées goût vanille) - 383 Kcalories - 2,5 g de lipides et 21 g de sucres.

Coco Pops Chocos - Kellogg's (Pétales de blé au chocolat enrichis en vitamines, en fer et en calcium) - 385 Kcalories - 2,5 g de lipides et 29 g sucres.

Fitness chocolat noisette - Nestlé - 399 KCalories - 6,2 g lipides et 23,6 g de sucres .

Céréales Stylese Chocolat au Lait - Carrefour (Pétales de riz, blé complet et orge complète enrobés de sucre avec des copeaux de chocolat au lait) - 406 Kcalories - 5,8 g lipides et 23 g sucres.

CONSULTATION NUTRITION

EN PRATIQUE

- 1 - Offre classique : sucré, gras... attention surtout aux produits fourrés chocolatés.
- 2 - Léger ou Minceur : attention, ces références sont souvent plus grasses ou plus caloriques que les produits pour enfants, en général bien médiocres.
- 3 - Offre biologique : les avantages sanitaires sont certains (moins de pesticides ou de résidus) pour vous mais surtout pour l'environnement. Mais attention, un produit BIO n'est pas tacitement plus équilibré ou nutritionnellement meilleur qu'un produit conventionnel. Tout dépend de sa composition. S'il est très riche en fruits séchés sucrés, vous ne serez pas forcément gagnant.

Conseils simples pour bien choisir ses céréales du matin

- Des céréales complètes en priorité et en majorité.
- Pas d'additif, ni nutriment ajouté : restons le plus près possible de la nature, qui est déjà bien dotée. Pas besoin de vitamine C.
- Le sucre n'est pas mauvais pour la santé... mais la plupart des produits sont trop sucrés. Or, le sucre ajouté est parfois caché dans des noms comme « sirop de glucose ou sirop de glucose-fructose, sirop de blé ou autre céréale, sucre, miel... mais aussi, maltose, lactose, etc. Qu'il y ait du sucre est normal. Mais en additionnant « sucre + sirop de glucose + sucre +++ » on arrive à des sucreries, non plus des céréales.
Attention toutefois : dans le tableau de composition nutritionnelle sont précisés : « glucides x » et « dont sucres y ». Il faut être ingénieur en alimentaire pour pouvoir déduire précisément la qualité nutritionnelle du produit car dans « sucres » sont décomptés le fructose naturel des fruits séchés, le maltose naturel des céréales, le lactose du lait en poudre éventuellement présent... une formule riche en fruits séchés sera donc riche en « sucres » tout en étant recommandable.
- Attention aux doses : les produits riches en fruits séchés et fruits secs oléagineux sont plus denses et lourds que les croquettes extrudées. Les doses sont donc forcément plus généreuses... mais alors, votre petit-déjeuner sera copieux et plus équilibrant. 40 ou 60 g de mueslis aux riches en fruits secs et oléagineux vous apportera de quoi passer une matinée performante, sans à-coups ni coup de pompe, sans fringale ni envie de grignoter. Votre déjeuner sera plus équilibré et votre équilibre nutritionnel, plus solide.
- Choisissez une coupelle large plutôt qu'un bol étroit : vous aurez l'impression d'être mieux servi, et la satiété viendra plus vite et pour longtemps. C'est un effet visuel pertinent pour le système faim/satiété.
- Variez votre petit-déjeuner aussi : muesli, tartines de confiture, pain et fromage, fruit, ...

BIBLIOGRAPHIE

Notes :

¹USDA 2012-2013

²Passion céréale, céréales et apports nutritionnels. www.passioncereales.fr/dossier-thematique/c%C3%A9r%C3%A9ales-et-apports-nutritionnels#sthash.Hm4HOotF.dpuf

³Matins céréales - Syndicat des céréales du petit-déjeuner. www.alliance7.com/wp-content/uploads/2015/06/a7_rapport_activite_2014.pdf

⁴Chartes PNNS signées par nos marques, Nestlé. www.nestle.fr/nutrition/leschartespnnsigneeparnosmarques

⁵Matins céréales - Syndicat des céréales du petit-déjeuner. www.alliance7.com/wp-content/uploads/2015/06/a7_rapport_activite_2014.pdf

⁶Passion céréale, céréales et apports nutritionnels. www.passioncereales.fr/dossier-thematique/c%C3%A9r%C3%A9ales-et-apports-nutritionnels#sthash.Hm4HOotF.dpuf

⁷Matins céréales - Syndicat des céréales du petit-déjeuner. www.alliance7.com/wp-content/uploads/2015/06/a7_rapport_activite_2014.pdf

⁸Pascal Hébel.CREDOC, consommation et modes de vie - le petit déjeuner anglo-saxon s'installe peu à peu. ISSN 0295-9976 n°204 - juillet 2007 www.credoc.fr/pdf/4p/204.pdf

⁹Matins céréales - Syndicat des céréales du petit-déjeuner. www.alliance7.com/wp-content/uploads/2015/06/a7_rapport_activite_2014.pdf

¹⁰https://www.nutripro.nestle.fr/res/documents/a_chacun_sa_portion.pdf

Bibliographie :

- Alliance 7
- Credoc
- Enquête INCA 2
- Passion Céréales

DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : CPF - Fotolia - General Mills - Innovadatabase - Jordan's - Kellogg's - Nestlé - NutriMarketing - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°52 - Août 2015 - Tous droits réservés