



Conclusion

Les céréales pour petit déjeuner sont venues d'Amérique. Chez nous, ce produit est entrain de gagner petit à petit sa part d'estomac surtout chez les enfants cependant le pain reste un patrimoine incontournable. Evidemment beaucoup d'autres produits à base de céréales sont aussi largement consommés (biscuits, cakes...).

Il est évident qu'après avoir jeûné toute la nuit, il est non seulement important de déjeuner pour nous approvisionner en énergie, mais il faut aussi que ce premier repas de la journée soit suffisamment soutenant pour nous permettre de patienter jusqu'au suivant. Les céréales à déjeuner doivent donc fournir des éléments rassasiants : des protéines et des fibres....

Notons aussi que les céréales non transformées sont naturellement faibles en gras, en sucre et en sel tout en étant riches en glucides complexes et en fibres. Malheureusement, elles sont plus difficiles à aimer sous cette forme. C'est pourquoi l'industrie les souffle, les floconne, les sucre, les aromatise, les colore et les agrmente de différents ingrédients. C'est d'ailleurs là que le bât blesse: à trop les transformer, on les appauvrit en éléments nutritifs et on leur en ajoute d'autres souvent moins intéressants. Dans ce cadre, des industriels ont proposé des versions assez éloignées du modèle « céréales ». Des références de céréales sont parfois si sucrées qu'elles apportent plus de 30 % de sucres. Pour le sel, un maximum de 1,9 % de sel a été trouvé. Ce qui représente pour une dose de seulement 30g ; 11,5% de l'apport maximal toléré par jour !

Il est du devoir des industriels de proposer des céréales peu sucrées et peu salées. Ce genre de produits enseigne 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 des flocons de céréales complètes ou en partie complètes, avec le plaisir du chocolat ou du miel ou même du sucre mais sans excès.

Des efforts ont été signalés dans d'autres cas, notons ici et à titre d'exemple, Cereal Partners Worldwide, Nestlé et General Mills (2009 et 2012), se sont engagés à réduire de 12 % la teneur en sucres simples en moyenne, à augmenter la teneur en céréales complètes respectivement, et à réduire la teneur en sodium de 17 % en moyenne.

Sous le même angle, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) de la France, avec des intervenants de l'industrie alimentaire en France, ont été signés des chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnel.

- Réduire de 3,8 à 15% la teneur en sucres simples de ses céréales pour le petit déjeuner de 2010 à 2014.
- Réduire de 11 à 43% la teneur en sel de ses céréales pour le petit déjeuner de 2010 à 2014.
- Augmenter de 20 à 200 % la teneur en fibres de ses céréales pour le petit déjeuner de 2010 à 2014.

Même, si jusqu'à aujourd'hui aucune contrainte réglementaire n'est imposée, nos industriels devront adhérer dans une démarche volontariste et améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits à travers, la diminution des quantités de sucre (la palme d'or en matière d'ajout de sucre est attribuée à nos 3 produits nationaux !!, évidemment les produits importés sont aussi touchés par ce phénomène d'excès de sucre), sel et à augmenter la teneur en fibre (même si ce critère n'a pas été analysé lors de notre étude).