



Introduction

Régulièrement nous écrivons que le nombre d'enfants souffrant de prise de poids augmente de manière effrayante. On attribue la prise de poids observée chez les enfants et les adultes à un manque d'exercice physique et à la consommation d'aliments riche en gras et en sucre, parmi ceux-ci bon nombre d'aliments dont on nous fait quotidiennement l'éloge et dont l'accoutumance constitue une menace à la santé publique, mais engendre aussi d'importants profits pour l'industrie agroalimentaire.

Parmi ces produits, qui sont entrain d'entrer petit à petit dans nos habitudes surtout celles de nos enfants, nous retrouvons les céréales du petit déjeuner, qui se retrouvent sur la table du petit déjeuner de très nombreuses familles. En parallèle, la littérature, reproche sucres, sel ...et vacuité nutritionnelle, déclarant que ces produits usurpent leur dénomination de « céréales ».

Ceci nous a amené à faire cette étude, de pratiquer une analyse approfondie et de poser yeux et microscope sur ces produits.

Nous apercevons que les marques de céréales accaparent les rayons avec des emballages qui s'adressent aux enfants à l'aide de mascottes colorées. «C'est une clientèle sensible à ce type de publicité ». Ces produits jouent sur les mots: dans l'inconscient collectif, qui mange des céréales mange sainement. Est-ce t'il vrai ?

Rappelons que 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 lipides.

Dans ce cadre, nous avons analysé les sucres ajoutés, également le sel, la matière grasse, les acides gras trans et les acides gras saturés, car toutes les matières grasses n'ont pas le même impact sur la santé, il est donc important que le consommateur soit averti des choix du fabricant spécialement s'il s'agit de ses deux types de matières grasses accusées d'être néfaste pour la santé. Nous avons aussi cherché les protéines.

Comme, nous avons habitué les consommateurs dans nos essais comparatifs antérieurs au principe que l'Institut National de la Consommation ne s'interdise aucune recherche, notamment au niveau de l'analyse des contaminants pouvant affecter le produit sélectionné. Nous avons ainsi décidé de rechercher l'acrylamide, comme nous l'avons déjà fait pour les chips. Rappelons que l'acrylamide est une substance chimique classée cancérigène possible pour l'homme. Ce contaminant se forme lors de la cuisson d'aliments végétaux. Notons que pour pouvoir analyser ce paramètre encore méconnu par nos laboratoires nationaux, le laboratoire sélectionné a dû mettre en place une méthode qu'il l'a validé en interne.

Enfin, signalons que nous avons également cherché à analyser la teneur en fibres dans nos produits, là aussi nous étions confrontés face aux limites des capacités analytiques des laboratoires. En effet, le seul laboratoire qui peut le faire (entre les 3 agréés), ne réalise que l'analyse de la cellulose.