



SOUS LA LOUPE

Pas de bol pour les céréales petit déjeuner ?

Force est de constater l'engouement croissant des céréales « petit déjeuner ». On pensait à un effet de mode mais il persiste et elles fleurissent toujours avec de nouvelles variétés. Vu leur succès, la diversité du choix et les nouvelles « modes santé », le Conseil diététique fait le point pour vous.

Commençons par un bol d'histoire : les céréales petit déjeuner sont apparues vers 1850 (les marques les plus connues : Quaker® et Kellogg's®). Les deux frères Kellogg's rêvaient d'une vision différente du petit déjeuner. Ils pensaient vraiment que le petit déjeuner traditionnel à base de pain était dépassé. John créa les corn flakes comme alternative saine au petit déjeuner. Ils étaient offerts à l'époque dans les hôpitaux pour « nourrir » les patients, pour les « revigorer ». Cependant, ces céréales

« nature » n'eurent pas le succès escompté dans la population générale. William, son frère, ayant une fibre plus commerciale, eut l'idée d'y ajouter du sucre. Cette version sucrée rencontra l'engouement du public jusqu'à aujourd'hui avec une panoplie de formes et de goûts que nous connaissons bien.

Maximilian Bircher Benner, médecin et diététicien suisse, fut quant à lui le premier à créer les mueslis, appelés aussi birchermuesli dont la traduction serait « petite bouillie » ou « petite compote ». En 1904, il les utilisait dans son sanatorium pour « guérir » les cas de malnutrition sévère en servant une bouillie composée de céréales, graines, fruits frais et lait concentré. Ces mueslis ont mis du temps à percer mais actuellement connaissent un vrai essor dans la culture du « healthy food ».

Le granola a été inventé par le Dr James Jackson qui souhaitait traiter les maladies « par l'estomac ». Cette recette restée impopulaire, fut remise à la mode dans les années 60 grâce aux hippies. Notre question est : les céréales, les mueslis et récemment les granolas sont-ils des « atouts » santé ?

Un bol de définition : de quoi parle-t-on ?

Mueslis, mueslis croustillants, granolas et céréales « petit déjeuner » ont beaucoup d'ingrédients communs ; la différence entre eux est parfois mince, tentons donc de donner une définition plus précise.

Les céréales « petit déjeuner » sont des produits à base de grains de céréales (blé, maïs, riz, avoine, orge, quinoa, etc.) ou de farines de céréales auxquelles sont ajoutés d'autres ingrédients tels que le sucre, le chocolat, les fruits oléagineux, les fruits séchés, les fruits lyophilisés, le miel, le caramel, etc.

Le muesli est un mélange de céréales complètes ou de flocons de céréales complètes (avoine principalement), de fruits oléagineux et de fruits séchés. Il est cru ou a subi une cuisson douce. Il est consommé froid ou chaud.

Le crunchy muesli ou muesli croustillant est un mélange de céréales, de flocons de céréales, de fruits oléagineux, de fruits séchés mélangés avec du sucre, de la farine, de la graisse végétale puis cuit au four. Le Cruelsli® en est une marque. L'enrobage de graisses et sucres lui confère son côté croustillant.

Le granola est une version de muesli croustillant ; c'est un mélange à base de fruits oléagineux agrémentés de céréales complètes (souvent le flocon d'avoine, le sarrasin et le son), de fruits séchés, d'huile, de miel et de sirop. Ce mélange est cuit au four et en refroidissant, il devient cassant et peut être émietté. Sa particularité est que la proportion de fruits oléagineux et fruits séchés est plus grande que dans le muesli.

Un bol de technologie

Les deux principaux modes de fabrication sont :

1. le floconnage : les grains sont nettoyés et débarrassés de leur enveloppe. Ils subissent une cuisson douce à la vapeur puis sont aplatés entre 2 cylindres. On y incorpore alors les ingrédients secondaires selon la recette souhaitée.
2. la cuisson-extrusion : les grains sont nettoyés puis broyés en farine. Celle-ci est mélangée avec les ingrédients secondaires selon la recette définie. On incorpore de l'eau dans cette farine pour former une pâte. L'extrusion consiste à passer cette pâte dans un orifice moulé pour lui donner la forme finale désirée. La pâte est ensuite cuite.

Il existe deux formes de céréales :

- les céréales à préparer soi-même : flocons et gruaux divers (orge, avoine, riz, etc.)
- les céréales prêtes à consommer : les pétales de maïs ou autres céréales « nature », les mueslis floconneux, les mueslis croustillants ou crueslis, les granolas, les pétales de blé, de blé complet, de riz aux fruits, les céréales riches en fibres, les céréales au blé complet en galette, les céréales chocolatées, les céréales au miel, au caramel, les céréales fourrées, etc.

La composition nutritionnelle, la présentation (forme, texture, couleur) et le goût de toutes ces céréales sont très variables. Cela dépend du choix



BON À SAVOIR

Les instances politiques se sont également positionnées le 13 juin 2016 : « la Ministre de la Santé publique, Maggie De Block, en collaboration avec FEVIA (Fédération de l'industrie alimentaire belge) et COMEOS (Fédération pour le commerce et les services), signait la **Convention Alimentation Équilibrée**. L'objectif de cette Convention est de contribuer à réduire de 5 % l'apport calorique grâce à une diminution de la teneur en sucres et/ou graisses, et à une amélioration de la composition des produits alimentaires. Il est donc demandé, aux entreprises du secteur alimentaire, une optimisation de la composition de leurs produits par une augmentation de leur apport en fibres, en céréales complètes ou une réduction de leur teneur en sucres ajoutés, en graisses saturées et en calories. Le but final étant de lutter contre l'obésité. »

du grain et de la proportion des ingrédients secondaires « ajoutés ». Ces produits étant tous à prédominance glucidique, il est important de faire le point tant pour les personnes diabétiques et les personnes en excès de poids que pour les enfants et les adolescents qui sont de très grands consommateurs de céréales « petit déjeuner ».

Depuis plusieurs années, certaines firmes se sont lancées dans le challenge d'optimiser la composition des céréales « petit déjeuner » tentant de diminuer les sucres ajoutés, de diminuer et de mieux choisir les graisses, d'enrichir en fibres, etc.

Il convient donc de fixer les **critères** afin de bien choisir et de bien consommer ces produits :

1. Sur base de l'étiquetage

Pour 100 g de produit
Comment bien choisir les céréales petit déjeuner, mueslis, mueslis croustillants et granolas ?

Les critères de choix (matières grasses et sucres) varient selon qu'il

	Céréales petit déjeuner	Granolas, mueslis, mueslis croustillants
Matières grasses	Max 5 g/100 g	Max 12 g/100 g
Sucres	Max 30 g/100 g	Max 15 g/100 g
fibres	Min 6 g/100 g	Min 6 g/100 g

s'agisse de céréales « petit déjeuner » ou mueslis, mueslis croustillants ou granolas. Il y a deux explications à cette nouveauté.

La première réside dans le fait que certains mueslis, mueslis croustillants ou granolas contiennent vraiment très peu de sucres ajoutés ce qui constitue un « plus » nutritionnel. La seconde est que certains de ces produits apportent une bonne proportion d'ingrédients intéressants (fruits oléagineux, graisses, céréales complètes, fruits) mais sources parfois importante de bonnes graisses. Ils seraient donc dommage de les écarter de notre choix sous prétexte qu'ils sont plus gras alors qu'ils sont beaucoup moins sucrés !

C'est pourquoi, le CD de l'ABD a fixé pour vous de nouveaux critères de choix pour ces produits.

2. Sur base de la portion consommée

La **portion idéale** est de 30 à 45 g. Il est important de faire attention à la forme et à la texture des céréales. En effet, 30 g de muesli et 30 g de pétales de blé complet ne donneront pas le même volume dans le bol ni le même nombre de cuillères à soupe. Pour résoudre ce problème, après avoir sélectionné les marques qui correspondent aux critères de choix nutritionnels, peser 30 g de céréales ou 45 g de muesli et évaluer le nombre de cuillères à soupe équivalent au poids et la quantité dans votre bol.

En pratique la portion de 30 g est vite dépassée. La vigilance s'impose ! Une expérimentation récente a montré que plusieurs adolescents qui se servaient seuls sans repère pouvaient manger des quantités astronomiques : de 45 g minimum à 280 g par bol !! soit près de 10x la portion recommandée !!



L'avis de la diététicienne

- Les céréales, de part, leur teneur en glucides par rapport au pain, leur mode de fabrication, la quantité consommée ont un **effet hyperglycémiant marqué**. Ne pas oublier d'équilibrer votre repas en ajoutant 1 produit laitier (yaourt nature, fromage blanc nature, lait demi écrémé ou produits à base de soja sans sucres ajoutés) et un fruit frais. Parfois, même avec une compensation insulinaire, l'effet hyperglycémiant reste marqué. Pour ces personnes, les céréales ne sont pas une bonne alternative du petit déjeuner.
- Ne pas ajouter de sucre
- Les céréales petit déjeuner RESTENT une alternative au petit déjeuner et NON aux autres repas.
- Des logos, des images spécifiques, des appellations « bien être », des photos... ne sont pas des garanties nutritionnelles. Il convient de se référer à l'étiquette et aux critères de choix.
- Des stratagèmes de vente sont utilisés afin de convaincre les familles d'acheter ces produits : jouets, allégations de santé, nombreuses publicités aux heures d'écoute des jeunes, jeux en ligne... Ne pas tomber dans le piège !
- Le prix et les marques ne sont pas gages de « bons produits ». C'est ainsi que des produits des marques de distributeurs souvent moins chers (jusqu'à 3x moins) sont retenus

par nos critères de choix. A titre d'exemple, une petite boule au miel de marque célèbre ne sera pas retenue (pas de correspondance avec nos critères) alors que cette même petite boule au miel de la marque du distributeur le sera

- Attention les compositions peuvent changer au fil du temps ! Vérifier régulièrement
- Certaines céréales sont édulcorées à la stévia et aux polyols. Elles restent une source importante de glucides car ce sont toujours des céréales et leur composition est à comparer aux critères de choix. ■

Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD

EN CONCLUSION

- **Si céréales** max 5 g matières grasses par 100 g
max 30 g de sucres par 100 g
min 6 g de fibres par 100 g
la portion recommandée est de 30 g
- **Si muesli, cruesli et granola** : max 12 g de matières grasses par 100 g
max 15 g de sucres par 100 g
la portion recommandée de 30 g à 45 g
- ajout de produit laitier demi écrémé ou maigre ou alternatives végétales sans sucres ajoutés
- varier les types de petit déjeuner

NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

	○ Pour 100 g	○ Par portion de 30 g
ENERGIE	1588 kJ 375 kcal	476 kJ 113 kcal
MATIÈRES GRASSES	1,5 g	0,5 g
dont acides gras saturés	0,3 g	0,1 g
GLUCIDES	79 g	24 g
dont sucres	15 g	4,5 g
FIBRES ALIMENTAIRES	4,5 g	1,4 g
PROTÉINES	9 g	2,7 g
SEL	1 g	0,3 g
VITAMINES :	(% AR)	(% AR)
D	8,4 µg (167)	2,5 µg (50)
THIAMINE (B1)	1,8 mg (167)	0,55 mg (50)
RIBOFLAVINE (B2)	2,3 mg (167)	0,70 mg (50)
NIACINE (B3/PP)	13,4 mg (84)	4,0 mg (25)
B6	1,2 mg (84)	0,35 mg (25)
ACIDE FOLIQUE (B9)	334 µg (167)	100 µg (50)
B12	2,1 µg (84)	0,6 µg (25)
SELS MINÉRAUX :		
FER	11,6 mg (84)	3,5 mg (25)
ZINC	8,4 mg (84)	2,5 mg (25)
	(%AR) = Apports de Référence	

*Ce produit contient au moins 15% des Apports de Référence en vitamines B1, B2, B3/PP, B6, B9, B12, D, en fer et en zinc pour 100 g.