

Céréales pour le petit-déjeuner et sucres VRAI ou FAUX ?

On entend aujourd'hui tout et son contraire sur les céréales pour le petit déjeuner. Beaucoup d'idées reçues persistent sur leur teneur en sucres. Matins Céréales fait le point.

1/ Les céréales pour enfant sont trop sucrées : FAUX

Les céréales pour enfants contiennent des sucres en quantité raisonnable, qui proviennent soit des ingrédients (chocolat, miel, fruits séchés, caramel) soit des sucres ajoutés (ex. pétales glacées au sucre).

Un petit déjeuner à base de céréales n'apporte pas plus de sucres que d'autres petits déjeuners.

Par exemple, selon les recettes un bol de 30 à 45g de céréales pour enfants apporte autant de sucre que 1 à 2 tartines de pain avec de la confiture (15 à 30g), soit l'équivalent de 1 à 3 morceaux de sucre.

2/ Les études EWG sur les céréales du marché américain ne concernent pas les céréales du marché français : VRAI

Les études menées par l'Environmental Working Group (EWG) portent sur des recettes commercialisées exclusivement aux Etats-Unis, dont la composition est différente de celles des céréales en France, tout comme les habitudes de consommation. Les résultats de ces études ne sont donc pas transposables au marché français.

Par exemple un bol de 30g à 45g céréales pour enfants du marché français contient en moyenne 1 à 3 morceaux de sucre¹ et non 8 à 10 morceaux.

3/ L'organisme a besoin de sucres au petit déjeuner : VRAI

Le petit déjeuner est un repas à vocation glucidique. Le sucre (glucide simple) est un nutriment qui fournit à l'organisme de l'énergie rapidement assimilable, énergie dont il a plus particulièrement besoin le matin après le jeûne de la nuit et assumer les besoins en énergie de la matinée.

Un petit déjeuner à base de céréales du petit déjeuner ou de tartines (confiture, miel, pâte à tartiner) va apporter ces sucres nécessaires.

4/ La qualité nutritionnelle des céréales pour le petit déjeuner en France n'évolue pas : FAUX

Pionniers en matière d'amélioration nutritionnelle de leurs produits, les fabricants de céréales **se mobilisent depuis plus de 15 ans pour l'amélioration nutritionnelle de leurs produits** tout en préservant leurs qualités gustatives, ainsi que pour leur bon usage au sein d'une alimentation équilibrée et de repas structurés.

Par exemple² :

- Entre 2001 et 2008 : 27 références de céréales ont affiché des diminutions de la teneur moyenne en sucres comprises entre 1,5g à 9g/100g³
- Entre 2008 et 2011 : diminution de la teneur moyenne en sucres de 7% pour la catégorie des céréales fourrées entre 2008 et 2011³
- Entre 2011 et 2015 : diminution de la teneur en sucres de 18,8% pour les céréales chocolatées et de 8,8% pour les céréales miel/caramel³

Pour plus d'informations sur les céréales pour le petit-déjeuner : www.matinscereales.com

Retrouvez également Matins Céréales sur Twitter : <http://twitter.com/#!/matinscereales>

Contacts Presse :

Marion Guincestre - mguincestre@gs-com.fr - 01 72 00 24 48 – 06 86 06 18 62

Aurélien Vincent - avinzent@gs-com.fr - 01 72 00 24 42 – 06 86 06 16 09

1 Source : étude Oqali sur le secteur du petit déjeuner – 2008 et 2011

2 Pour en savoir plus : <http://matinscereales.com/2014/03/28/cereales-du-petit-dejeuner-de-nouvelles-baisses-des-teneurs-en-sucres/>

3 Source : rapports Oqali 2008 et 2011