

Céréales pour petit-déjeuner destinées aux enfants

Enquête de la CLCV – 17 octobre 2017



DOSSIER DE PRESSE

Quelques données générales

Les enquêtes du CRÉDOC mettent en évidence une baisse générale de la prise du petit-déjeuner. En 2013, près de 3 enfants sur 10 sautaient le petit-déjeuner au moins une fois par semaine¹. Autre information : en 2015, en moyenne 3,4 élèves par classe arrivaient sans avoir pris de petit-déjeuner. Or, idéalement, le petit-déjeuner devrait représenter 20 à 25 % des besoins énergétiques de la journée. Pour un enfant de 7 à 11 ans, cela représente entre 350 et 450 kcal².

La dernière étude de consommation montre qu'en moyenne, chez les enfants (0-10 ans), 18 % de la ration totale (aliments et boissons) est consommée au petit-déjeuner, 28 % au déjeuner, 27 % au dîner, 14 % au goûter et 11 % pendant les autres collations³.

Chez les enfants et adolescents (0-17 ans), les céréales du petit-déjeuner, le pain (uniquement chez les enfants), les viennoiseries, les sucres et matières sucrantes (incluant notamment les confitures) ainsi que les boissons chaudes, le lait (y compris boissons infantiles chez les moins de 10 ans) et les jus de fruits sont fortement consommés au petit-déjeuner⁴. Chez les enfants, les céréales sont donc une composante plus ou moins fréquente et importante du petit-déjeuner.

Dans les rayons, l'offre de céréales pour petit-déjeuner destinés aux enfants est immense. On y trouve différentes formes (carrées, boules, anneaux, étoiles, ours, etc.) ainsi que différents parfums (sucré, chocolat, chocolat-noisette, miel, caramel, etc.).

La plupart ont un marketing très attrayant avec des mascottes, des jeux ... et certaines se servent d'un enrichissement en vitamines et minéraux pour rassurer les parents.

Les enfants sont assez friands des céréales du petit-déjeuner. Mais nutritionnellement sont-elles si bonnes que ça ?

Petit décryptage de ces produits.

¹ Source : CRÉDOC-CCAF 2013.

² Source : CREDOC, enquête menée auprès de 500 enseignants du CP au CM2 aux mois de mai et juin 2015, pour le Syndicat Français des Céréales du Petit-déjeuner, le Syndicat des Fabricants de Biscuits et Gâteaux de France et le Syndicat de la Panification Croustillante et Moelleuse.

³ Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Etude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). 2017.

⁴ Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Etude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). 2017.

Méthodologie

105 produits étudiés

Nous nous sommes intéressés aux céréales pour petit-déjeuner destinées aux enfants.

Nous avons enquêté dans 10 enseignes : Auchan, Carrefour, Casino, Cora, Intermarché, Leader Price, Leclerc, Lidl, Monoprix et Super U.

Au total, nous avons analysé les emballages de 105 céréales. Plus précisément, parmi notre échantillon, 86 % sont des produits de marques de distributeurs, de marques de distributeurs entrée de gamme ou de marques hard discount. Le reste correspond aux marques nationales.

Parmi les céréales, nous avons distingué les 10 catégories suivantes :

- pétale sucré (8 produits) ;
- pétale chocolat (14 produits) ;
- céréale fourrée au chocolat (5 produits), céréale fourrée au chocolat-noisette (8 produits), céréale chocolatée fourrée au chocolat (10 produits) ;
- boule miel (11 produits) ;
- boule chocolat (9 produits) ;
- blé soufflé caramélisé (2 produits), blé soufflé miel (4 produits), blé soufflé miel et caramel (4 produits) ;
- riz (soufflé/extrudé) au chocolat (10 produits) ;
- céréale caramel et chocolat (6 produits) ;
- « cookie » (7 produits) ;
- autres formes chocolatées (anneau, carrée, chiffre, lune/boule/anneau, lune/étoile galactique, ourson), (7 produits).

Analyse de la liste des ingrédients et du tableau nutritionnel

Pour chacun des produits, nous avons analysé la liste des ingrédients et le tableau nutritionnel. Ces éléments nous permettent d'appréhender et de porter à la connaissance des consommateurs la qualité globale des céréales pour petit-déjeuner destinées aux enfants.

Concernant la liste des ingrédients, nous avons principalement relevé la quantité de céréales employées ainsi que la nature de certains autres ingrédients (huiles végétales employées, additifs, etc.)

Grâce aux valeurs nutritionnelles contenues dans le tableau nutritionnel, nous avons utilisé le système Nutri-Score pour savoir dans quelles catégories (A : bon à E : à éviter) les produits se répartissaient.

Pour calculer les notes, nous nous sommes procuré le calculateur auprès de l'équipe du Professeur Hercberg. Nous avons échangé avec eux pour une bonne utilisation de ce dernier et nous l'avons fait tourner à plusieurs reprises pour chaque produit.



Figure 1 : Illustration du système Nutri-Score

Nutri-Score :

Correspond à un système synthétique à 5 couleurs proposé par des chercheurs en santé publique. Il résulte de l'amélioration graphique du système « 5-C » proposé en novembre 2013 par Serge Herberg. Il répartit les produits en cinq catégories élaborées sur la base d'un score caractérisant la qualité nutritionnelle du produit à partir des teneurs en nutriments majeurs et de certains autres éléments. Les cinq catégories se matérialisent par cinq couleurs qui apparaissent systématiquement sur l'emballage, avec une « loupe » sur celle afférente au produit. (Cf. Annexe 1 pour plus de détails).

La CLCV en faveur du Nutri-Score

Ce système est apparu comme le plus efficace suite à l'expérimentation en magasins de 4 logos nutritionnels menée fin 2016. En effet, il n'entraîne jamais, contrairement aux autres, de dégradation de la qualité nutritionnelle des achats et le plus souvent il l'améliore. Et ceci est encore plus vrai auprès des ménages défavorisés qui sont les plus touchés par des problèmes de santé liés à une mauvaise alimentation. De plus, il est facile à comprendre et représente un bon outil d'aide à la décision en permettant sans ambiguïté aux consommateurs de comparer les produits.

C'est ainsi que fin mars, il a été désigné par Madame Marisol Touraine comme le système officiel. Et fin avril, certains industriels et distributeurs de l'agroalimentaire ont signé une charte Nutri-Score avec le gouvernement en s'engageant à utiliser au plus vite ledit logo.

La CLCV milite depuis de nombreuses années pour la mise en place d'une information nutritionnelle simplifiée (logo synthétique coloriel à échelle) en face avant des produits dans le but d'inciter les consommateurs à faire des choix alimentaires plus sains dès l'acte d'achat.

En tant que représentants des consommateurs, nous soutenons le logo officiel Nutri-Score qui a fait ses preuves en conditions réelles d'achats. Nous appelons à son déploiement et insistons sur la nécessité qu'un seul logo nutritionnel soit utilisé en France afin d'éviter la cacophonie et de permettre enfin aux consommateurs d'être mieux informés sur la qualité nutritionnelle des produits qu'ils achètent et de comparer rapidement les produits alimentaires entre eux.

Toutes ces raisons nous ont conduites à choisir ce système dans l'étude ci-dessous.

Résultats

Informations sur la composition

Les céréales employées

Blé : céréale majoritaire des produits étudiés

Les recettes des produits étudiés comportent une ou plusieurs céréales (blé (complet ou non), riz, maïs, avoine (complète ou non), orge).

Le plus souvent le blé est utilisé en plus grande quantité. En effet, dans 66 produits, il est mentionné en premier (parmi les éventuelles autres céréales utilisées dans la recette) dans la liste des ingrédients. Et dans 29 produits, il est présent sous sa forme complète.

On le retrouve ainsi dans les pétales chocolat, les boules miel, les boules chocolat, les céréales au blé soufflé au miel, les céréales caramel chocolat, les céréales « cookie » et les céréales autres forme.

Le riz quant à lui est utilisé dans les céréales fourrées et les céréales à base de riz soufflé au chocolat. Et le maïs dans l'ensemble des pétales sucrés.

Quantité globale : pas toujours indiquée

La quantité de céréales des produits étudiés n'est pas toujours mentionnée dans la liste des ingrédients.

Sur les 105 produits, 73 % l'indiquent clairement. Pour le reste, ce n'est pas explicite : les quantités de céréales ne sont pas mentionnées du tout ou alors uniquement pour certaines céréales mais pas pour l'ensemble des céréales présentes dans la recette.

Dans 27 % des cas, les consommateurs ne connaissent donc pas la quantité de céréales présentes dans les produits qu'ils achètent.

Quantité moyenne : assez variable

Les quantités de céréales sont assez variables d'une catégorie à une autre (Cf. Figure 2).

Pour les 77 produits mentionnant la quantité globale de céréales utilisée dans leur recette, la moyenne est de 65 %. La quantité varie de 40 % (Céréales fourrées au chocolat de la marque Crownfield (Lidl) à 84 % (Minis de Weetabix).

En moyenne, les catégories suivantes contiennent une plus grande quantité de céréales : boule miel (76 %), cookie (75 %) et pétales sucrés (73 %). Les céréales fourrées contiennent le moins de céréales (53 %).

En annexe 2 sont indiqués les 5 produits qui contiennent le moins de céréales parmi les 77 produits indiquant la quantité globale de céréales utilisée.

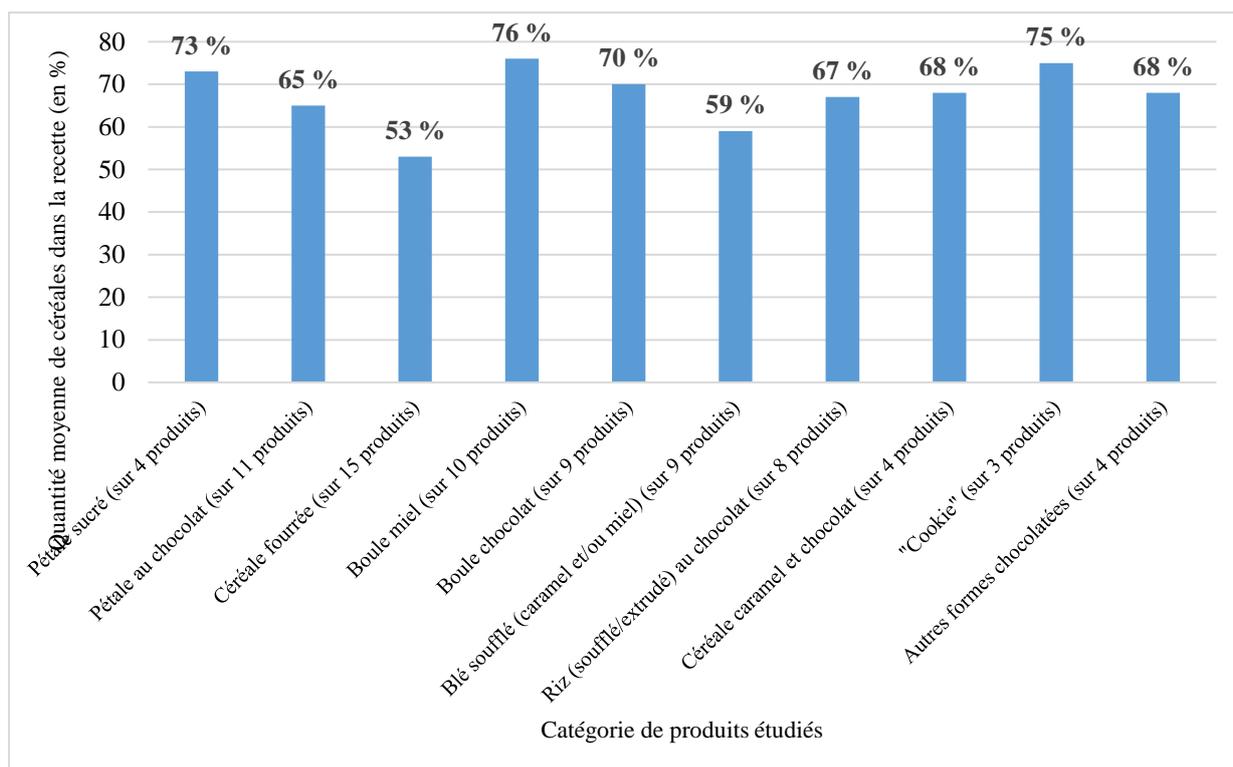


Figure 2 : Quantité moyenne de céréales (en %) dans les produits étudiés en fonction des catégories.

Utilisation des céréales complètes : très variable

Environ 51 % des produits ont utilisé des céréales complètes, le plus souvent en plus d'autres céréales non complètes. Certains indiquent clairement la quantité, tandis que d'autres non.

Pour 43 produits, la quantité est mentionnée et elle est en moyenne de 31 %. Elle varie de 2 % (Céréales fourrées chocolat noisette de Cora et les Fourrées tout choco de Cora) à 84 % (Minis de Weetabix, ce produit contient 84 % de blé complet et ne comporte pas d'autres céréales).

Certaines catégories en utilisent très peu voire pas du tout : Riz (soufflé/extrudé) au chocolat (2), Boule miel (1 seul), Blé soufflé (caramel et/ou miel) (aucun) et pétales sucrés (aucun).

Les recettes gagneraient à utiliser plus de céréales complètes qui contiennent notamment plus de fibres que les non complètes afin d'en augmenter leur teneur. D'autant plus lorsque l'on voit que la population française ne consomme pas assez de fibres.

Les huiles végétales

Le règlement européen relatif à l'information des consommateurs impose d'indiquer la nature des huiles employées. Ainsi, la lecture de la liste des ingrédients nous montre que : 70 produits étudiés, soit 65 % contiennent une ou des huiles végétales. Dans 44 % des produits, il s'agit d'huile de tournesol et dans 17 % du mélange tournesol et coco (uniquement présent dans certaines céréales fourrées). Les recettes peuvent également contenir par exemple de l'huile de colza seule, le mélange colza-palme, de l'huile de palme seule, etc.

Notons, que la catégorie des pétales sucrés ne contient aucune huile végétale.

Le sucre et sirop de glucose

Tous les produits étudiés comportent du sucre et dans plus de la moitié des cas (53 %), ils comportent en plus du sirop de glucose.

Seule la catégorie des pétales sucrés ne comporte pas de sirop de glucose et la très grande majorité des céréales fourrées et des céréales autres formes chocolatées.

Les additifs

La très grande majorité des références contient des additifs (exemples : émulsifiant, antioxydant, colorant, antiagglomérant, etc.) et/ou des arômes.

Certains en possèdent peu ou pas. C'est le cas des céréales de blé soufflé (caramel et/ou miel), des pétales sucrés ou encore des boules au chocolat. Par contre, les céréales fourrées sont la catégorie dans laquelle certains produits en contiennent le plus.

Les vitamines et minéraux

Plus de la moitié (54 %) des produits étudiés est enrichie en vitamines et minéraux.

L'enrichissement porte principalement sur 6 vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B6, B9, B12) et sur le fer. Les autres enrichissements portent sur les vitamines B5, B8, E, D et C ainsi que sur le calcium. (Cf. Annexe 3).

Des céréales semblent différentes mais en réalité assez semblables voire identiques

La composition de certaines céréales de marques distributeurs sont très proches entre-elles voire sont quasiment identiques.

Par exemple, dans la catégorie des pétales sucrés, nous constatons que les Pétales de maïs sucrés de Super U et les Sugar flakes de Auchan ont la même composition. De plus, ces deux produits sont nutritionnellement identiques, à l'exception du sel (Super U : 1,3g/100g et Auchan : 1,25 g/100g).

Dans la catégorie du riz soufflé au chocolat, on constate que les Choco Rice de Carrefour Kids et les Croustillants chocolat de Cora sont très proches. Ils ont la même composition sauf que l'un contient a priori 67 % de céréales et l'autre 66 %. Et nutritionnellement, ils ont les mêmes valeurs.

Les Pétales de blé goût chocolat de marque Le prix gagnant ! (Leader Price) et les Pétales de blé goût chocolat de la marque Tous les jours (Casino) sont également identiques en termes d'ingrédients et de valeurs nutritionnelles.

De même, les produits suivants sont identiques :

- les Céréales fourrées chocolat de Monoprix et les Fourrés choc'cœur choco de marque Les Doodingues (Casino).
- les P'tits grains caramel de la marque Les Doodingues (Casino) et les Honey coated wheat de Leader Price.

Informations nutritionnelles

Des produits globalement très sucrés, moyennement salés et moyennement voire très peu riches en matières grasses.

Du point de vue nutritionnel, les céréales pour petit-déjeuner destinées aux enfants que nous avons examinées sont globalement très sucrées.

Dans l'ensemble, elles sont moyennement salées, à l'exception des céréales au blé soufflé (caramel et/ou miel) : teneur moyenne : 0,04 g/100g ainsi que de certains pétales au chocolat qui le sont peu.

Certaines céréales sont très peu riches en matières grasses (exemples : pétale sucré et boule miel) tandis que d'autres le sont moyennement (exemples : céréales caramel et chocolat et céréale sous la forme de cookie). Les plus grasses étant les céréales fourrées dont certaines contiennent de relativement fortes quantités d'acides gras saturés.

Par ailleurs, la teneur moyenne en fibres est de 5,2 g/100g et celle en protéines est de 7,5 g/100g.

Les moyennes des différents nutriments se trouvent à l'annexe 4.

Focus sur le sucre ajouté

Globalement, les céréales étudiées sont très sucrées, avec une teneur moyenne d'environ 28 g/100 g de produit.

Cette teneur varie de 19,9 g/100 g (Crousti'Pétal de Chabrior (Intermarché)) à 43 g/100 g (Smacks de Kellogg's).

Ainsi, pour une portion de 30 grammes (portion indiquée par les industriels), en moyenne les céréales de notre échantillon contiennent 1,7 morceau de sucre (de 5 grammes). Les céréales les moins sucrées en contiennent 1,2 et les plus sucrées 2,6 morceaux.

L'annexe 5 indique les 6 céréales contenant les moins de sucres et les 6 en contenant le plus parmi les céréales étudiées.

Par ailleurs, parfois les enfants, et surtout les adolescents, consomment nettement plus que 30 grammes de céréales ce qui conduit à une augmentation sensible de la part du sucre ajouté.

En effet, les expériences de nombreuses familles relatées lors des animations de nos associations locales montrent que les paquets de céréales « se finissent » bien plus vite que ce que laissent entendre les mentions figurant sur les emballages.

Ainsi, par exemple lorsque l'on calcule pour une portion de 50 grammes, on constate que les quantités de sucre sont relativement importantes. On atteint par exemple 4,3 morceaux de sucre pour les Smacks de Kellogg's.

	Pour 100 g	Pour 30 g		Pour 50 g	
	Quantité de sucre (g)	Quantité de sucre (g)	Equivalence en morceaux de sucre	Quantité de sucre (g)	Equivalence en morceaux de sucre
Teneur moyenne de notre échantillon	28,2	8,46	1,7	14	≈ 3
Teneur minimale de notre échantillon (Crousti'Pétal de Chabrior)	19,9	5,97	1,2	9,95	≈ 2
Teneur maximale de notre échantillon (Smacks de Kellogg's)	43	12,9	2,6	21,5	≈ 4

Les quantités consommées sont de l'ordre de 30 grammes (pour les enfants) à 60 grammes (pour les adolescents et les hommes)⁵, une preuve supplémentaire que les portions indiquées ne reflètent pas la réalité des comportements de consommation. Et ce notamment pour les adolescents qui consomment les mêmes céréales que les enfants.

Bien sûr, comme l'indiquent les fabricants, les portions sont à adapter pour les enfants selon leur âge. Toujours est-il que cela leur permet de donner des informations nutritionnelles à la portion qui peuvent paraître acceptables.

Le dernier avis de l'Anses concernant l'actualisation des repères du programme national nutrition santé⁶ précise qu'il est important de limiter les apports en sucres et de privilégier les glucides complexes à faibles indices glycémiques (IG).

L'indice glycémique (de 0 à 100) mesure l'élévation du taux de sucre dans le sang après la consommation d'un aliment contenant une quantité de glucides donnée.

Or, les céréales pour petit-déjeuner destinés aux enfants sont généralement des produits à fort IG. Ceci combiné avec les sucres ajoutés peut expliquer que bien souvent les céréales ne rassasient pas longtemps.

⁵ Source : site Kellogg's, issu de CCAF 2010, Credoc.

⁶ Anses. 2017a. Avis de l'Anses relatif à l'actualisation des repères du PNNS : révision des références nutritionnelles en vitamines et minéraux pour la population générale adulte.

Toutes catégories confondues : 63 % de C et 28 % de D

63 % des produits se trouvent dans la catégorie C et plus de ¼ dans la catégorie D (respectivement 3^e et 4^e classe sur 5 classes dans le système Nutri-Score).

Pour le reste, les céréales se répartissent dans les classes A (un seul produit : Weetos, anneaux chocolatés de Weetabix) et B (8 %).

Nous notons qu'aucune des céréales ne se trouve dans la dernière classe (E).

Globalement, les céréales pour petit-déjeuner destinées aux enfants sont en moyenne relativement peu équilibrées nutritionnellement (notamment pour les produits obtenant les notes C et D). C'est pourquoi, il est important d'avoir en tête qu'il est recommandé de consommer les produits moins bien classés de manière plus occasionnelle.

Nous notons également que certaines céréales arrivent tout de même à tirer leur épingle du jeu.

L'ensemble des résultats de chaque produit se trouve à l'annexe 4.

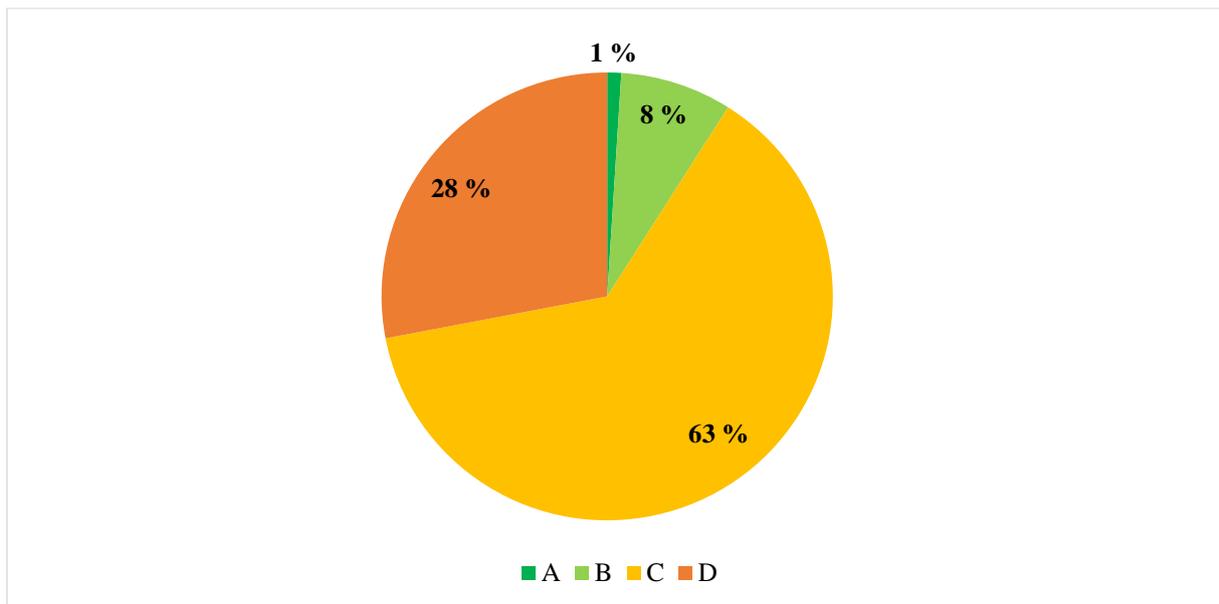


Figure 3 : Répartition globale (en %) des produits étudiés en fonction de leur note obtenue avec le système Nutri-Score.

Note C dans toutes les catégories et note D présente pour les pétales sucrés, les céréales fourrées, les céréales à base de riz (soufflé/extrudé) au chocolat, les boules miel ainsi que les céréales caramel et chocolat

On constate que certaines catégories de céréales se répartissent dans 3 classes, tandis que d'autres dans 2.

Les pétales au chocolat, les boules chocolat, les céréales au blé soufflé et les cookies se répartissent dans les catégories B et C. Les pétales et les boules au chocolat se classent à environ 78 % en C et 22 % en B. Et les céréales au blé soufflé et les cookies sont majoritairement classés en C (respectivement 90 et 86 % classés en C).

Les pétales sucrés, les céréales fourrées, les céréales à base de riz (soufflé/extrudé) au chocolat et les céréales caramel et chocolat se répartissent également dans 2 classes : C et D. Et, parmi les pétales sucrés, on peut noter que 88 % sont classés en D et parmi les céréales fourrées 74 %.

Les boules miel se classent quant à elles dans 3 catégories : B, C et D. La classe D totalise 18 % des boules miel. Et, les céréales autres formes suivent la répartition suivante : 14 % A, 14 % B et 72 % C.

La majorité des catégories de céréales étudiées se répartissent en 2 voire 3 classes, ce qui laisse la possibilité aux fabricants de pratiquer des reformulations pour améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits. Certains y arrivent puisqu'on constate des produits classés en B dans 6 des 10 catégories étudiées et en A dans une.

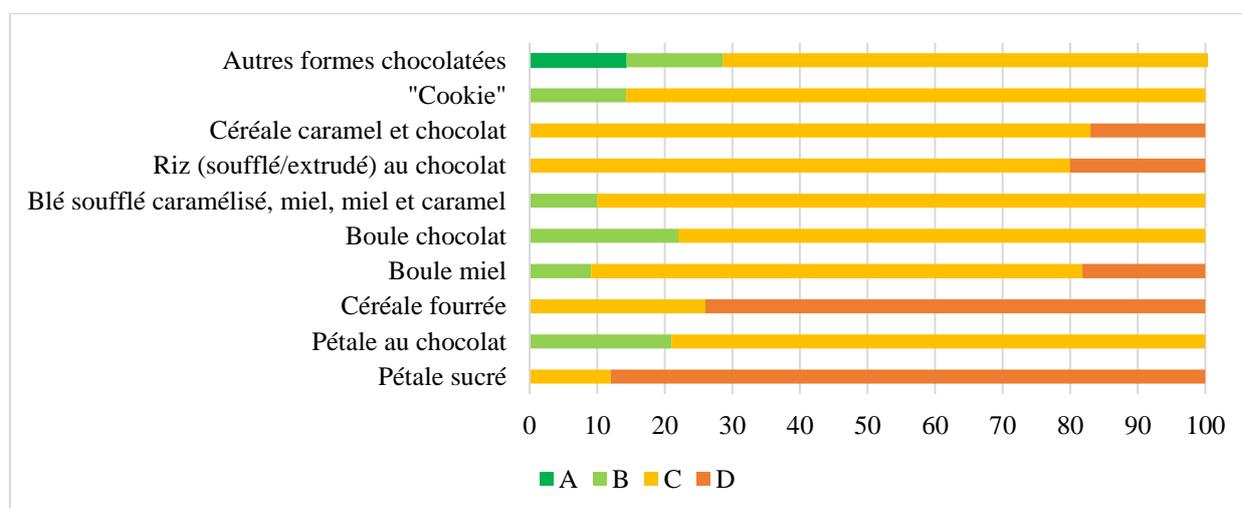


Figure 4 : Répartition (en %) des notes obtenues avec le système Nutri-Score pour les différentes catégories étudiées.

Globalement, nous ne distinguons pas de différence significative en termes de nutrition entre les produits de marques nationales et les autres.

Notons toutefois que pour les céréales à base de riz (soufflé/extrudé) au chocolat, 2 produits dont un de marque nationale obtiennent la note D, alors que d'autres produits de marques de distributeurs, de marques de distributeurs entrée de gamme et de marque hard discount obtiennent la note C. Le produit de marque nationale classé en D est d'ailleurs par rapport aux autres produits à base de riz (soufflé/extrudé) au chocolat, le plus sucré et celui qui contient le moins de fibres.

Autres informations

Indication de l'origine d'un ou plusieurs ingrédients

Les consommateurs sont de plus en plus demandeurs d'informations concernant l'origine des ingrédients des produits qu'ils consomment.

Nous notons que des informations concernant l'origine de certains ingrédients sont présentes chez Super U et Intermarché.

Pour Super U, sur 10 produits, la moitié comporte une indication d'origine. Autre particularité : Super U semble indiquer l'origine de l'ingrédient céréale uniquement lorsqu'elle est française.

Pour Intermarché, sur 7 produits, 5 comportent une indication d'origine. Elle semble présente sous la forme du pays seulement lorsqu'il s'agit de la France. Dans les autres cas, elle semble être indiquée par la mention plus large UE ou non UE. L'origine de toutes les céréales utilisées dans la recette est alors indiquée. De plus, cette indication ne concerne pas que les céréales (contrairement à Super U). Elle est présente également pour d'autres ingrédients comme le chocolat en poudre (sucre, poudre de cacao gras) et le miel.

Ces démarches vont dans le bon sens. Elles mériteraient d'être encore plus transparentes. Par ailleurs, nous incitons les autres fabricants à indiquer l'origine des principaux ingrédients de leur recette.

Marketing et mascottes

Dans 67 % des produits de notre échantillon, des mascottes sont utilisées.

Elles sont présentes sur la grande majorité des paquets de céréales de marques nationales, sous la forme de mascottes (exemples : le lapin Quicky pour les Nesquik, le tigre Tony pour les Frosties, le singe Coco pour les Coco Pops, etc.) ou de personnage sous licence (exemple : Star Wars, etc.).

Les céréales de marques distributeurs ont également leur propre mascotte (exemples : Kido et Kida chez Cora, Les Doodingues chez Casino, Mat et Lou chez Super U, etc.).

Seules les céréales de marques hard discount n'ont pas recours à cette stratégie.

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il existe un lien indéniable entre la publicité vantant les aliments très gras, sucrés ou salés et l'obésité infantile. Et ce n'est pas tout. La recherche scientifique a montré que de tels personnages pouvaient avoir une forte influence dans l'élaboration des préférences alimentaires et les demandes d'achat des plus jeunes auprès de leurs parents.

De tels personnages sont de véritables aimants pour les enfants. Ainsi, devant l'abondance de ces mascottes, nous rappelons que nous sommes en faveur d'une restriction de l'utilisation des mascottes et/ou personnages de dessins animés ou films pour les produits les moins équilibrés (trop gras, trop salés, trop sucrés).

Remarque : en juin dernier, la CLCV ainsi que d'autres associations de consommateurs, regroupées au sein du Bureau européen des Unions de Consommateurs (BEUC), avait appelé les fabricants et distributeurs à mettre fin à l'utilisation de mascottes et/ou de personnages de dessins animés, aussi bien dans les publicités que sur les emballages de leurs produits peu nutritifs (trop gras, trop sucrés, trop salés) à destination des enfants.

Quelques conseils

En cette rentrée, on essaiera de prendre certaines habitudes. Il ne s'agit pas nécessairement de bannir ces produits de ses placards ; toutefois il est important d'en connaître les caractéristiques pour en faire un usage adapté.

Parce qu'il n'existe pas aujourd'hui d'autres moyens de connaître précisément la qualité des produits qu'on nous vend, nous recommandons aux consommateurs de lire attentivement toutes les mentions qui figurent sur les emballages.

Ne soyez pas trop aveuglés par les nombreuses allégations nutritionnelles en face avant vantant les nombreuses vitamines présentes et fiez-vous plutôt à la liste des ingrédients.

La liste des ingrédients permet déjà de se faire une idée du produit qu'on va manger, en gardant toujours en tête que l'ingrédient mentionné en premier est celui dont la quantité est la plus importante et ainsi de suite. Par ailleurs, plus la liste est courte, moins il y a d'additifs par exemple.

Ces éléments permettent ainsi aux consommateurs qui le souhaitent de privilégier les produits qui contiennent le plus de céréales, moins de sucre, peu ou pas d'additifs, etc.

La dénomination indiquée (le plus souvent) juste au-dessus de la liste des ingrédients apporte aussi des informations pour choisir les produits.

De plus, il est important de comparer les valeurs nutritionnelles afin de ne pas systématiquement choisir les produits les plus sucrés par exemple.

Ces dernières peuvent être consommées en alternance avec d'autres moins sucrées ou avec des petits-déjeuners à base de tartines.

Enfin, il faut veiller à ne pas trop augmenter les portions de céréales, surtout si celles-ci sont très sucrées mais à compléter le petit-déjeuner avec d'autres aliments : yaourt, fromage blanc, pain, fruits, etc.

Un petit-déjeuner complet et bien adapté devrait comprendre :

- un produit céréalier (céréales, pain) ;
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc) ;
- un fruit entier ou sous forme de jus ou de compote ;
- une boisson (thé, eau).

Source PNNS

Nos demandes

Il est vrai que certaines entreprises se sont engagées dans des chartes nutritionnelles dans le but notamment de diminuer la quantité de sucre. Toutefois, ces produits demeurent encore très sucrés. Nous appelons donc les fabricants à une reformulation pour améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits, notamment les plus sucrés et à une augmentation de l'utilisation des céréales sous leur forme complète.

En termes d'informations, nous souhaitons plus de transparence dans l'indication des quantités globales de céréales (quelles soient utilisées sous leur forme complète ou non).

Par ailleurs, l'origine est un critère de choix chez les consommateurs. Nous incitons donc à indiquer l'origine des céréales employées dans les recettes. Certains le font déjà.

De plus, nous rappelons que nous sommes en faveur d'une restriction de l'utilisation des mascottes et/ou personnages de dessins animés ou films pour les produits destinés aux enfants les moins équilibrés (trop gras, trop salés, trop sucrés).

Concernant l'information nutritionnelle, nous souhaitons la généralisation rapide du Nutri-Score sur les emballages des produits alimentaires. Ceci, afin de permettre enfin aux consommateurs d'être mieux informés sur la qualité nutritionnelle des produits qu'ils achètent et de comparer rapidement les produits alimentaires entre eux. Par ailleurs, cela devrait inciter les industriels à reformuler leurs produits afin d'être classés de manière plus favorable sur l'échelle Nutri-Score. La France et ses entreprises agroalimentaires, ne doivent pas perdre l'occasion d'impulser une nouvelle politique européenne en matière de nutrition et de prévention.

Enfin, nous demandons qu'un calculateur public et officiel sur la base du système Nutri-Score soit mis en place sur le site du ministère de la santé afin d'obtenir les notes des produits souhaités. Ce dernier permettrait dans l'attente du retour de la Commission européenne sur le sujet, aux consommateurs d'être informés de la qualité nutritionnelle des produits qu'ils achètent, de comparer et donc d'acheter en toute connaissance de cause.

Annexes

Annexe 1 : Quelques informations sur le système Nutri-Score (source : Santé Publique France)

Le logo Nutri-Score reprend les principes d'un logo coloriel classant les produits en 5 catégories (de A « bon » à E « à limiter »), à partir d'une adaptation du score FSA (Food Standard Agency).

Nutri-Score, c'est quoi ?

- Un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle simplifiée et complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixé par la réglementation européenne ;
- Basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé au orange foncé ;
- Associé à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.



Comment est-il attribué ?

Le score prend en compte pour 100 grammes de produit, la teneur :

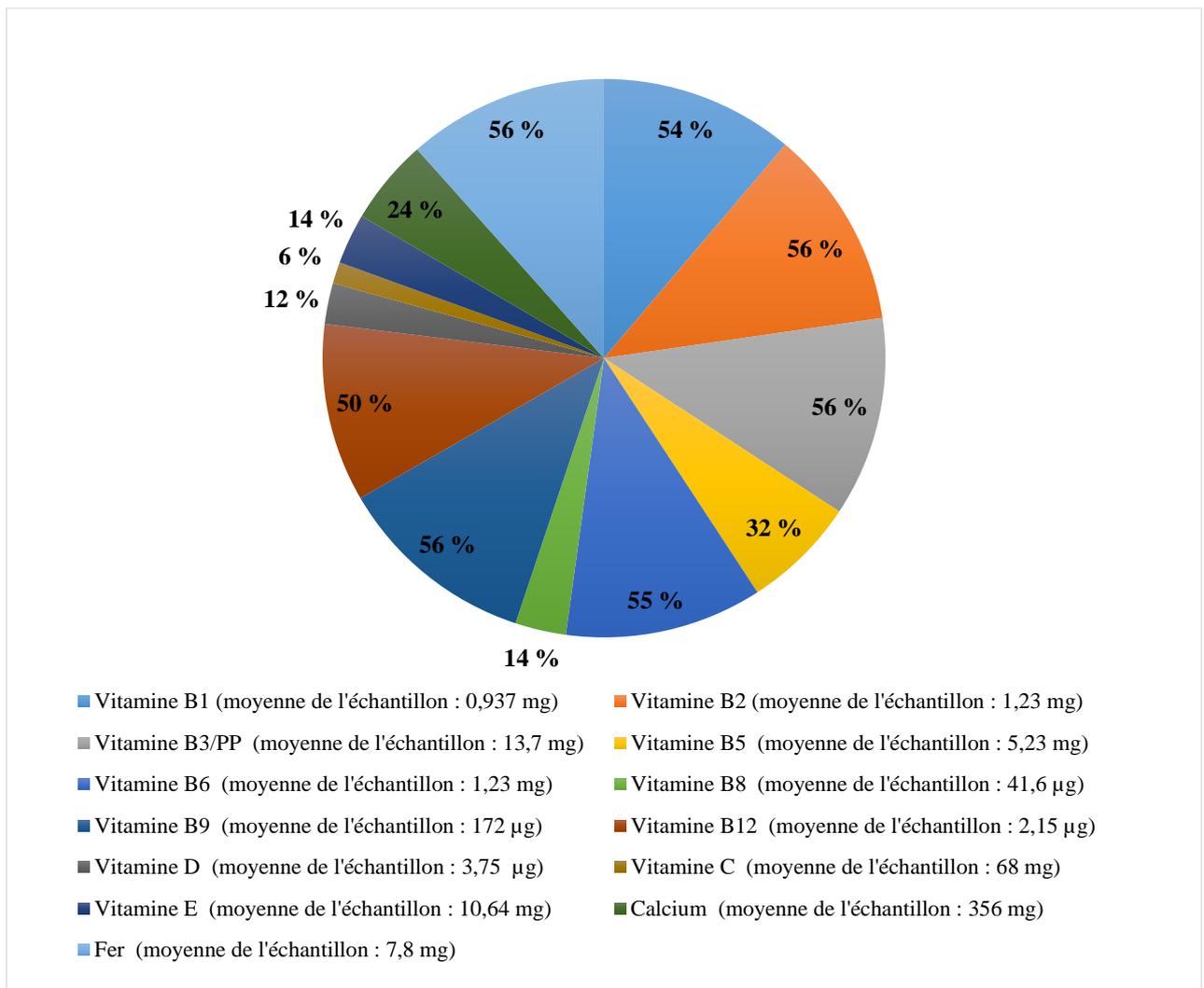
- en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) ;
- et en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Annexe 2 : Liste des 5 produits contenant le moins de céréales parmi les 77 produits indiquant la quantité globale de céréales utilisée.

- Céréales fourrées au chocolat - Crownfield (Lidl) : 40 % ;
- Céréales fourrées tout chocolat, cœur fondant - Marque repère, BioVillage (Leclerc) : 47 % ;
- Céréales fourrées chocolat noisette - Monoprix Bio : 49,8 % ;
- Bumpies au miel - Auchan : 50 % ;
- Crunch Max, Céréales fourrées au bon goût de chocolat - Nestlé : 51,4 % ;

Annexe 3 : Diagramme représentant le pourcentage de céréales enrichies en vitamines et minéraux.



Annexe 4 : Moyennes des valeurs nutritionnelles

Moyenne (pour 100 g de produit)	Toutes les céréales	Pétale sucré	Pétale chocolat	Céréale fourrée	Boule miel	Boule chocolat	Blé soufflé	Riz chocolat	Céréale caramel et chocolat	Cookie	Autres formes chocolatées
Valeur énergétique (kJ)	1686	1619	1641	1852	1637	1604	1650	1650	1673	1652	1630
Valeur énergétique (kcal)	399	382	388	441	386	379	390	390	396	391	385
Matière grasse (g)	5,2	0,8	3,6	14,0	1,5	3,0	2,3	2,5	4,9	3,7	3,3
dont acides gras saturés (g)	1,6	0,3	1,4	4,0	0,3	1,2	0,4	1,3	1,4	1,1	1,2
Glucides (g)	77,9	86,2	76,8	69,4	86,2	75,4	81,3	83,4	76,4	77,8	76,9
dont sucres (g)	28,3	27,6	27,4	29,2	26,6	26,3	35,5	29,6	27,8	24,0	26,4
Fibres (g)	5,2	2,7	6,3	5,3	2,4	7,5	5,2	3,6	6,3	6,6	6,3
Protéines (g)	7,5	6,1	8,9	6,8	5,8	8,8	8,4	6,5	8,5	8,1	8,8
Sel (g)	0,55	1,21	0,36	0,63	0,62	0,48	0,04	0,66	0,49	0,53	0,47
Vitamine B1 (mg)	0,94	0,98	0,95	0,90	0,92	0,96	0,99	0,92	0,91	0,92	0,92
Vitamine B2 (mg)	1,2	1,3	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,2	1,3	1,3	1,2
Vitamine B3/PP (mg)	13,7	14,4	13,8	13,0	13,3	14,0	14,4	13,3	13,5	14,3	13,5
Vitamine B5 (mg)	5	6	5	4	5	5	6	5	5	6	5
Vitamine B6 (mg)	1,2	1,3	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,2	1,2	1,3	1,2
Vitamine B9 (µg)	172	180	173	162	168	176	181	168	171	178	167
Vitamine B12 (µg)	2,2	2,3	2,2	2,1	2,1	2,2	2,3	2,1	2,1	2,1	2,1
Vitamine D (µg)	3,8	4,2	3,6	3,7	4,2	3,0	4,2	4,2	3,0	3,0	4,3
Calcium (mg)	356	334	386	1030	267	393	234	330	299	359	264
Fer (mg)	8	7	8	8	7	8	7	7	7	9	9
Vitamine C (mg)	68		68		68	68	68	68		68	
Vitamine E (mg)	11	12	12	10		12	12				
Vitamine B8 (µg)	41,6	41,5	41,5		41,8	41,5	41,5	41,5	41,5	41,8	41,5

Annexe 5 : Tableau indiquant les 6 céréales contenant les moins de sucres et les 6 en contenant le plus parmi les céréales étudiées.

Le moins		Le plus	
Produit	Quantité (en g/100g)	Produit	Quantité (en g/100 g)
Crousti' pétal, glacés au sucre - Chabrior (Intermarché)	19,9	Smacks, blé soufflé caramélisé - Kellogg's	43
Minis choco – Weetabix / Weetos, anneaux chocolatés - Weetabix	21	Soufflées miel et caramel - Cora	40,7
Crunch Max, céréales fourrées au bon goût de chocolat - Nestlé	22,1	Bumpies au miel - Auchan	40
Boules céréales au cacao - Crownfield (Lidl)	22,4	Blé soufflé miel - Eco + (Leclerc)	38
Oursons choco- Marque repère, Brin de Jour (Leclerc)	22,6	Frosties - Kellogg's / CaoCroc au chocolat - Auchan	37

Annexe 6 : Tableau des céréales étudiées et note Nutri-Score

Catégorie	Produit	Marque	Nutri-Score	
Pétale sucré	Frosties	Kellogg's	D	
	Pétales glacées au sucre	Cora	D	
	Corn Flakes glacés au sucre	Marque repère - Brin de Jour (Leclerc)	D	
	Pétales de maïs sucrés	(Hard Discount - Carrefour)	D	
	Pétales sucrés craquants	Les Doodingues (Casino)	D	
	Pétales de maïs sucrés	Mat et Lou (Super U)	D	
	Crousti' pétal, glacés au sucre	Chabrior (Intermarché)	C	
	Sugar flakes	Auchan	D	
Pétale chocolat	Chocapic, choco noisette	Nestlé	C	
	Pétales de blé au chocolat	Mat et Lou (Super U)	C	
	Pétales de blé goût chocolat	Le prix gagnant ! (Leader Price)	B	
	Pétales de blé goût chocolat	Eco + (Leclerc)	C	
	Pétales de blé au chocolat	Monoprix	C	
	Pétales au cacao	Crownfield (Lidl)	C	
	Pétales de blé goût chocolat	(Hard Discount - Carrefour)	C	
	CaoFlakes, au chocolat	Auchan	B	
	Choco Curlz	Carrefour Kids	C	
	Pétal'choco, chocolaté	Chabrior (Intermarché)	C	
	Pétales de blé goût chocolat	Tous les jours (Casino)	B	
	Pétales choco	Marque repère - Brin de Jour (Leclerc)	C	
	Coco Pops chocos, super croustillant	Kellogg's	C	
	Pétales chocolat	Cora	C	
Céréale fourrée	Céréale fourrée au chocolat	Trésor (chocolat au lait)	Kellogg's	D
		Jumblies au chocolat au lait	Auchan	D
		X'trem au chocolat au lait, céréales cœur fondant	Carrefour	C
		Céréales fourrées au chocolat	Crownfield (Lidl)	D
		Day Break, céréales fourrées chocolat au lait	Marque repère (Leclerc)	D
	Céréale fourrée au chocolat-noisette	Trésor (goût chocolat noisettes)	Kellogg's	D
		Day Break-Céréales fourrées chocolat au lait noisette	Marque repère (Leclerc)	D
		Top cao fourrage chocolat noisette, céréales fourrage chocolat noisette	Leader Price	C
		Céréales fourrées chocolat noisettes	Super U	C
		Céréales fourrées chocolat noisette	Monoprix Bio	D
		Fourrées chocolat noisettes	Cora	C
		Xtrem Chocolat noisettes, cœur fondant	Carrefour	C
		Jumblies goût chocolat noisettes	Auchan	D

Catégorie		Produit	Marque	Nutri-Score
Céréale fourrée	Céréale chocolatée fourrée au chocolat	Crunch Max, céréales fourrées au bon goût de chocolat	Nestlé	C
		Xtrem tout choco, cœur fondant	Carrefour	D
		Jumblies au chocolat	Auchan	D
		Céréales fourrées chocolat	Monoprix	D
		Fourrés choc' cœur choco	Les Doodingues (Casino)	D
		Céréales chocolatées fourrées chocolat	Super U	D
		Top cao fourré au chocolat, céréales chocolatées fourrées au chocolat	Leader Price	D
		Fourrés tout choco	Cora	D
		Day Break-Céréales fourrées chocolat	Marque repère (Leclerc)	D
		Céréales fourrées tout chocolat, cœur fondant	Marque repère - BioVillage (Leclerc)	D
		Boule miel	Miel Pops	Kellogg's
Boules de mais miel	Eco + (Leclerc)		D	
Boules miel	Marque repère - Brin de Jour (Leclerc)		C	
P'tites billes miel	Les Doodingues (Casino)		C	
Boules miel	Mat et Lou (Super U)		C	
Boules au miel	Crownfield (Lidl)		C	
Mielak	Chabrior (Intermarché)		B	
MielNuts	Auchan		C	
Boules de mais au miel	Pouce (Auchan)		D	
Miel Ballz	Carrefour Kids		C	
Boules céréales saveur miel	(Hard Discount - Carrefour)		C	
Boule chocolat	Nesquik	Nestlé	C	
	Choko bille chocolaté	Chabrior (Intermarché)	C	
	Boules chocolat	Mat et Lou (Super U)	C	
	Boules céréales au cacao	Crownfield (Lidl)	B	
	Boules chocolat	Cora	C	
	Boules de céréales au chocolat	Eco + (Leclerc)	C	
	Boules de céréales au chocolat	(Hard Discount - Carrefour)	B	
	Choco Ballz	Carrefour Kids	C	
	CaoCroc, au chocolat	Auchan	C	

Catégorie	Produit	Marque	Nutri-Score
Blé soufflé caramélisé, miel, miel et caramel	Smacks, blé soufflé caramélisé	Kellogg's	C
	Soufflées miel et caramel	Cora	C
	Wizzy Crisp	Carrefour Kids	B
	Blé soufflé miel	Eco + (Leclerc)	C
	P'tits grains caramel	Les Doodingues (Casino)	C
	Blé soufflé au miel	Crownfield (Lidl)	C
	Blé soufflé miel caramel	Mat et Lou (Super U)	C
	Crousti' miel, caramélisé	Chabrior (Intermarché)	C
	Bumpies au miel	Auchan	C
	Honey coated wheat, blé soufflé au miel et caramel	Leader Price	C
Riz (soufflé/extrudé) au chocolat	Coco Pops, riz soufflé au bon goût chocolat	Kellogg's	D
	Croustillants chocolat	Cora	C
	Riz soufflé au chocolat	Mat et Lou (Super U)	D
	P'tits grains choco	Les Doodingues (Casino)	C
	Riz soufflé au chocolat	Crownfield (Lidl)	C
	Riz soufflé au chocolat au lait	Eco + (Leclerc)	C
	Choco Rice	Carrefour Kids	C
	Choco Crack, au chocolat	Auchan	C
	Riz soufflé saveur chocolat	Pouce (Auchan)	C
	Crispy choc, au chocolat	Chabrior (Intermarché)	C
Céréale caramel et chocolat	Lion (caramel et chocolat)	Nestlé	D
	Fusion, céréales caramel chocolat	Carrefour	C
	CaramChoc, caramel et chocolat	Auchan	C
	Céréales croustillantes	Crownfield (Lidl)	C
	Duo caramel et choco	Cora	C
	Pétales croustillants caramel chocolat	Super U	C

Catégorie	Produit	Marque	Nutri-Score
Cookie	Cookie Crisp	Nestlé	C
	Minis, choco	Weetabix	B
	MiniCookies, au chocolat	Auchan	C
	Déli Cookie	Chabrior (Intermarché)	C
	Mini biscuits aux pépites parfum choco	Les Doodingues (Casino)	C
	Crousti cookie	Crownfield (Lidl)	C
	Mini cookies, céréales cacaotées	Carrefour	C
Autres formes chocolatées	Star Wars, en forme de lunes et d'étoiles galactiques	Kellogg's	C
	Céréales soufflées au chocolat, (boules, lunes, anneaux)	Monoprix Bio	B
	Anneaux céréales au cacao	Crownfield (Lidl)	C
	Weetos, anneaux chocolatés	Weetabix	A
	Céréales carrées chocolat	Super U	C
	Choco Numberz	Carrefour Kids	C
	Oursons choco	Marque repère - Brin de Jour (Leclerc)	C