

LES CÉRÉALES COMPLÈTES ? Encore plus !

PORTRAIT D'UNE CÉRÉALE COMPLÈTE

GRAIN INTACT COMPORTANT :

L'AMANDE

Comprend des protéines et des glucides, sources d'énergie

LE GERME

Est riche en nutriments



LE SON

Qui forme la couche externe, est riche en fibres

(1)

SES BÉNÉFICES

LES CÉRÉALES COMPLÈTES APPORTENT :*



DE FIBRES



DE VITAMINES



DE MINÉRAUX

(2)

Des études ont montré le bénéfice des céréales complètes



FIBRES



Réduction du risque de :



Meilleure digestion

- ✓ MALADIES CARDIO-VASCULAIRES
-
- ✓ DIABÈTE
-
- ✓ CANCER DU CÔLON
- et
- ✓ CONTRÔLE DU POIDS

(3)

UNE CONSOMMATION INSUFFISANTE

MOINS
d'1 Français
sur 2

CONSOMME DES
CÉRÉALES COMPLÈTES



CHEZ LES CONSOMMATEURS,
LES NIVEAUX DE CONSOMMATION
SONT TRÈS FAIBLES, EN MOYENNE :

CHEZ LES ENFANTS : CHEZ LES ADULTES

9,1 g/j : 14,4 g/j

LOIN DES 90 G/JOUR RECOMMANDÉS
DANS DE NOMBREUX PAYS

En France, bien que l'ANSES encourage la consommation de céréales complètes, aucune recommandation n'a encore été fixée.



(4,5,6)

COMMENT EN MANGER PLUS ?



PETIT DÉJ'

Préférer les céréales de petit déjeuner à base de céréales complètes.



REPAS

Opter pour du riz brun, des pâtes complètes, ou encore du quinoa.



PAUSES

Privilégier les biscuits aux céréales complètes ou les galettes de riz complet.

Penser également au pain complet !

QUELQUES ASTUCES !

Varier les farines !

Passer de la farine blanche (T45, T55 et T65) à la farine semi-complète (T80), complète (T110) ou de sarrasin pour vos crêpes, cakes... !



AVEC LES ENFANTS ON Y VA ÉTAPE PAR ÉTAPE !

Mélanger les pâtes brunes avec les pâtes blanches

En mettant les pâtes complètes en premier puis en ajoutant les pâtes « blanches » en cours de cuisson.



LA QUESTION DES PATIENTS ?

Pesticides et céréales complètes, y'a-t-il un risque ?

Comme tout produit, les céréales complètes doivent respecter les LMR** pour être commercialisées. Un produit est propre de la consommation si le taux de résidus de pesticides est inférieur aux LMR pour ce type de denrée.

** LMR :

LIMITES MAXIMALES RÉSIDUELLES
LÉGALEMENT ADMISES FIXÉES POUR CHAQUE SUBSTANCE.



Chaque année la DGCCRF*** effectue des contrôles sur les pesticides.

97,9%

DES ÉCHANTILLONS ANALYSÉS ÉTAIENT CONFORMES AUX LMR

EN 2016

À RETENIR

(7)

La qualité des produits alimentaires dépend des matières premières utilisées.

Privilégier des produits issus de filières responsables qui limitent au maximum le taux de pesticides résiduels et qui sont ainsi plus respectueuses de l'environnement et de la santé des consommateurs.

*Par rapport à des céréales raffinées. **LMR : Limites Maximales Résiduelles.

***DGCCRF : Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes.

Sources :

(1) Des céréales complètes pour réduire aussi le risque d'AVC ischémique ? Article JIM. Publié le 14/12/2017. Consulté le 15/12/2017.

(2) Ciquel, 2016.

(3) Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires. Avis de l'Anses, rapport d'expertise collective, Décembre 2016.

(4) Bellisle F, Hébel P, Colin J, Reyé B, Hopskins S. une enquête alimentaire en sept jours révèle une faible consommation de céréales complètes dans la population française. Cah Nutr Diet 2015 ;50 :280-9

(5) AVIS et RAPPORT de l'Anses sur la troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires - INCA 3.

(6) Champ Martine, Devrions-nous manger plus de céréales complètes ? Cahiers de nutrition et de diététique [2018] 53, 22-23.

(7) DGCCRF 2016, Contrôle sur les résidus de pesticides dans les produits d'origine végétale.



Nestlé

Good Food, Good Life
Bien Manger, Bien Vivre