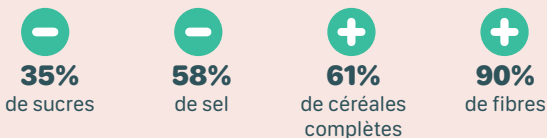


QUELS ENGAGEMENTS DE NESTLÉ POUR UN PETIT DÉJEUNER PLUS ÉQUILIBRÉ ?

Nestlé s'engage à proposer des produits à la composition nutritionnelle sans cesse optimisée et à accompagner les familles pour qu'elles adoptent une alimentation plus équilibrée, tout en veillant à proposer des produits toujours plus responsables.

Amélioration de la qualité nutritionnelle de nos céréales de petit déjeuner

■ Un profil nutritionnel optimisé de manière continue depuis 2005 avec :



Les céréales complètes sont le 1^{er} ingrédient de nos céréales¹³.

50 % de nos céréales affichent aujourd'hui un Nutri-Score A ou B.



- **Supplémentation de la plupart de nos produits en vitamines et minéraux** (dont vitamine D) afin de contribuer significativement aux besoins en micronutriments des enfants.
- **Simplification de la liste d'ingrédients** en accord avec les attentes des consommateurs.

Guider nos consommateurs vers plus d'équilibre alimentaire



- Avec le Nutri-Score : présent sur tous les paquets de céréales avec des scores de A à C.
- Avec les portions : des repères présents sur les emballages, pour les enfants et les adultes.

Proposer des produits plus responsables et engagés

- **Démarche Préférence** : attention particulière portée au choix des matières premières, pour une agriculture plus vertueuse, plus responsable et respectueuse de l'environnement.
- **Développement de produits Bio** :
 - Sur l'ensemble de nos marques phares depuis 2018 (Chocapic Bio, Nesquik Bio, Cheerios Bio, Lion Bio) et développement d'une filière française de blé complet BIO (2021).
 - Engagement pour 2025 : 100 % de nos approvisionnements en blé complet Bio en France.



SOURCES

1. « Les 10 petits-déjeuners types des Français ». Ipsos. www.ipsos.com/fr-fr/les-10-petits-dejeuners-types-des-francais - 2. Bellisle, F.; Hébel, P.; Salmon-Legagneur, A.; Vieux, F. Breakfast Consumption in French Children, Adolescents, and Adults: A Nationally Representative Cross-Sectional Survey Examined in the Context of the International Breakfast Research Initiative. *Nutrients* 2018, 10, 1056. <https://doi.org/10.3390/nu10081056> - 3. Masset Gabriel, « Le petit-déjeuner en France : Consommation, typologies et profils nutritionnels », Conférence JFN du 26 novembre 2020. - 4. Kleinman et al. 2002, Widenhorn-Muller et al. 2008, Benton et al. 2008, Adolphus et al. 2013, Hoyland et al. 2009. - 5. Widenhorn-Muller et al. 2008, Chaplin et al. 2011, Micha et al. 2011, Kral et al. 2012. 6. Deshmukh-Taskar et al. 2010, Pereira et al. 2011, Dubois et al. 2009, Kant et al. 2008, Mathys et al. 2007, Barr et al. 2013. - 7. Dubois et al. 2009, Affenito et al. 2013, Deshmukh-Taskar et al. 2010, Albertson et al. 2009, Williams et al. 2009, Szajewska et al. 2010. - 8. Deshmukh-Taskar et al. 2010, Cahill et al. 2013, Shafiq et al. 2013, Hallström et al. 2013, Van der Heijden et al. 2007, Mekary et al. 2012, Odegaard et al. 2013, Yoo et al. 2014, Iqbal et al. 2017. - 9. Gibney MJ, Barr SI, et al. Towards an Evidence-Based Recommendation for a Balanced Breakfast-A Proposal from the International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*. 2018 Oct 18;10(10):1540. doi: 10.3390/nu10101540. PMID: 30340378; PMCID: PMC6213610. - 10. Enquête alimentaire : CCAF 2016, CREDOC. - 11. Lecerf, Jean-Michel, et Sophie Le-May. 2021. « Quels produits céréaliers pour le petit-déjeuner ? » Cahiers de Nutrition et de Diététique 56 (1) : 67-78. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2020.10.006> - 12. Nutr. Metab. Cardiovasc. 2008 - J. Am. Diet. Ass. 2005 - Pub. Health Nutr. 2007. - 13. www.nestle-cereals.com/fr/engagement/offrir-un-meilleur-petit-dejeuner



Nestlé

Good Food, Good Life
Bien Manger, Bien Vivre

NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 02/2022

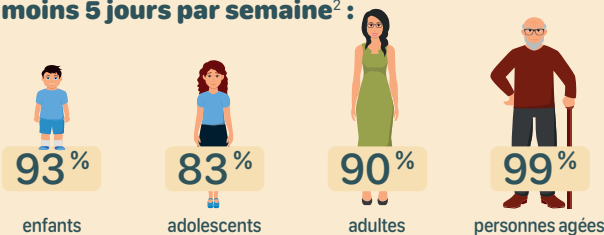
EN PRATIQUE

RÉFLEXIONS AUTOUR DES APPORTS NUTRITIONNELS DU PETIT DÉJEUNER

LES PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DU PETIT DÉJEUNER FRANÇAIS

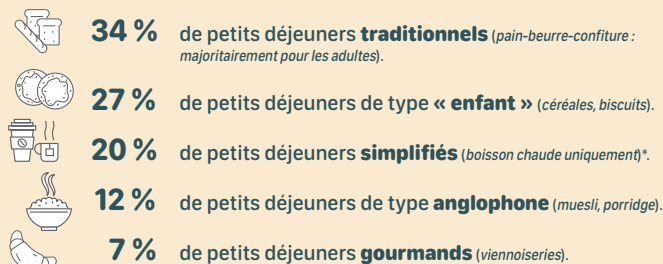
Une habitude bien ancrée en France¹

Une large majorité des Français prend un petit déjeuner au moins 5 jours par semaine² :



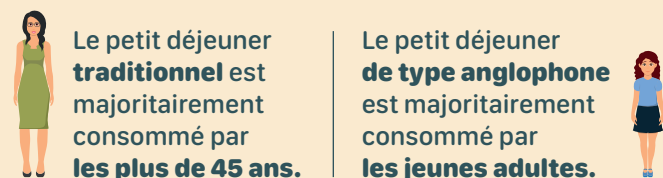
Un repas avec des apports moindres en nutriments, comme le calcium, constaté chez les 10 % ne prenant pas de petit déjeuner.

Les petits déjeuners préférés des Français



*Boisson type café ou thé.

Les préférences varient en fonction de l'âge



À noter Les adultes ont tendance à consommer fréquemment le même type de petit déjeuner. Modifier un des ses composants aura donc un impact nutritionnel important, comme par exemple remplacer le pain blanc par du pain complet³.

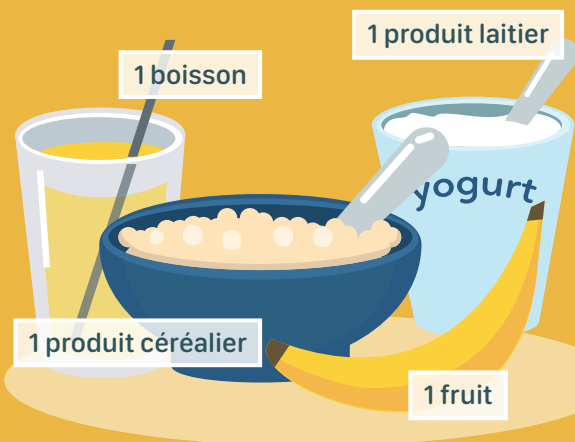


Les études suggèrent que la prise d'un petit déjeuner a de nombreux bénéfices :

- La performance cognitive⁴
- Le sentiment de bien-être⁵
- Un régime alimentaire plus sain et de meilleurs choix alimentaires⁶
- Un meilleur contrôle du poids⁷
- La réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2⁸.



Composition d'un petit déjeuner équilibré (recommandation PNNS*)



*Programme National Nutrition Santé.

L'étude IBRI⁹ (International Breakfast Research Initiative)

L'International Breakfast Research Initiative (IBRI), menée par des experts internationaux indépendants, a examiné les habitudes et choix alimentaires au petit déjeuner dans plusieurs pays pour proposer des recommandations nutritionnelles adaptées aux besoins quotidiens.



Principaux constats sur le petit déjeuner :

- principal contributeur des apports en **glucides** de la journée, avec une part importante de sucres
- fort contributeur aux apports en **calcium, magnésium, potassium, vitamines B1, B2 et folates**
- faible contributeur aux apports en **fibres et vitamine D**

Recommandations nutritionnelles au petit déjeuner issues de l'étude IBRI :

	Enfants et adolescents	Adultes
Energie	300-500 kcal	
Protéines	>10 g	
Lipides	7-17 g	
Glucides	42-94 g	
Sucres ajoutés	< 13 g	
Fibres	> 5 g	
Fer	> 2,8 mg	
Calcium	> 300 mg	> 250 mg

QUELLE PLACE POUR LES PRODUITS CÉRÉALIERS AU PETIT DÉJEUNER ?

Les produits céréaliers (*pains-biscottes, céréales du petit-déjeuner, viennoiseries, pâtisseries, barres céréalières*) sont présents dans la **grande majorité** des petits déjeuners pris par les Français avec :

85%

pour les enfants et adolescents

79%

pour les adultes

Il en existe différents types et les apports ne sont pas identiques en fonction des produits choisis¹⁰.

Comparaison des petits déjeuners à base de produits céréaliers¹¹ : impact sur la glycémie.

L'impact nutritionnel du petit déjeuner est dépendant du produit céréalier consommé, en particulier son impact glycémique.



Charge glycémique pour 33 grammes de glucides céréaliers

Petit déjeuner		Valeur nutritionnelle			Charge glycémique
Produit céréalier	Accompagnement	Glucides totaux (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	
60 g de pain blanc (2 tranches)	10 g de beurre doux 80 % de matières grasses + 15 g de confiture de fraises	63,1	31 (49%)*	2,5	44,8
80 g de pain complet (2,5 tranches)	150 mL de lait demi-écrémé + 150 mL de jus de fruit 100 % pur jus	62,7	31,3 (50%)*	6,4	30,4
40 g de céréales type pétales de maïs nature	150 mL de lait demi-écrémé	51,9	22,3 (43%)*	4,9	31,8
40 g de céréales type pétales de blé au chocolat	150 mL de jus de fruit 100 % pur jus	52,9	32,5 (61%)*	2,4	35,7
45 g de muesli nature à base de flocons		51,7	25,8 (50%)*	5,6	23,9

*Pourcentage des glucides totaux.

On note en particulier que :

• le petit déjeuner « traditionnel » composé de pain blanc présente une charge glycémique plus élevée que les autres exemples de petit déjeuner, malgré un apport glucidique céréalier identique.



• le petit déjeuner de type « enfants » composé de céréales a une teneur en sucre en sucre qui varie énormément en fonction du type de céréales choisi.

La contribution des céréales de petit déjeuner aux apports nutritionnels

Des études ont prouvé que, par rapport aux autres types de petit déjeuner, les consommateurs de céréales bénéficiaient sur la journée³ :

- d'apports plus élevés en **lait et en calcium**
- d'apports plus élevés en **fibres, fer, zinc, iode, magnésium, vitamines B1, B2 et B9** : un meilleur NRF* et une meilleure adéquation aux recommandations IBRI
- d'apports plus élevés en **sucres**
- d'un IMC plus bas chez les enfants et les adolescents, avec une diminution de la prévalence du surpoids¹².



*NRF (Nutrient Rich Food) : Indice qui classe les aliments en fonction de leur teneur en nutriments (densité nutritionnelle).