

Quelles réalités de consommation des céréales de petit déjeuner ?

- Résultats issus des données Crédoc -

Les professionnels de la nutrition s'interrogent sur la place des céréales de petit déjeuner au sein d'une alimentation équilibrée, notamment chez les enfants, et en particulier sur les portions consommées et leur composition en sucres.

Une analyse du CREDOC, basée sur la consommation réelle des Français, permet de répondre à 3 principales questions :

- **Quelle est la fréquence de consommation des céréales de petit déjeuner ?**
- **Quelles sont les portions consommées ?**
- **Quelle est leur contribution aux apports en sucres ?**

Ce document a pour objectif de présenter les résultats de cette étude pour établir un état des lieux scientifique et factuel aux professionnels de santé sur la consommation des céréales de petit déjeuner chez les Français au regard des recommandations de santé publique.



D'où proviennent les données ?

Le CRÉDOC (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie) est un organisme de recherche privé français étudiant les données de consommation réelles des Français.

Ces données sont issues de la dernière étude de consommation de 2019, provenant d'enquêtes de consommation réalisées **auprès de 2947 individus représentatifs de la population française.**

Chaque individu a indiqué de façon très détaillée tous les aliments et boissons qu'il a consommé pendant 7 jours consécutifs et a indiqué une estimation de portion en utilisant un système officiel de photos utilisé dans les études de Santé Publique.

4 catégories d'âge ont été étudiées :



Enfants
de 3 à 7 ans



Pré-adolescents
de 8 à 12 ans



Adolescents
de 13 à 17 ans



Adultes
18 ans et plus

Les résultats sont présentés sur la base des médianes* de consommation.

*Indicateur le plus utilisé en analyse de données de consommation correspondant à 50 % de la population étudiée située au-dessus, et 50 % en-dessous.

1

Le petit déjeuner : quelles consommations chez les Français au regard des recommandations ?

Une habitude bien ancrée chez les Français



80 %

des Français intègrent un petit déjeuner dans leur alimentation quotidienne

98% des 3-12 ans prennent un petit déjeuner **minimum 4 fois par semaine**



Recommandations PNNS* pour un petit déjeuner équilibré



Un produit céréalier

(pain, céréales de petit déjeuner, flocons d'avoine, biscottes...)

+



Un fruit entier ou pressé en jus

(pomme, banane, jus de fruits 100% pur jus...)

+



Un produit laitier

(lait, yaourt, fromage...)

+



Une boisson

(thé, café, eau...)

*Programme National Nutrition Santé

Une composition observée éloignée des recommandations



Plus de **2/3**

de la population ne respecte jamais la recommandation d'un petit déjeuner complet

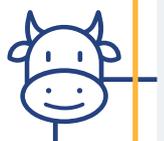
Moins de **10 %** de la population respecte la recommandation 4 jours ou plus dans la semaine



Les produits céréaliers sont présents dans **1 petit déjeuner sur 2** environ.

Les produits laitiers sont davantage consommés chez les enfants

(dans 2/3 des petits déjeuners des 3-7 ans)



Plus de **70 %** des enfants et adolescents ajoutent du lait avec les céréales de petit déjeuner.

2.

Quelles portions de céréales de petit déjeuner sont consommées et à quelle fréquence ?

Les céréales de petit déjeuner ne sont pas intégrées de manière quotidienne



20%

des petits déjeuners enfants et adolescents contiennent des céréales de petit déjeuner (10% des petits déjeuners pour les adultes)

50%

des enfants consomment des céréales de petit déjeuner au moins une fois dans la semaine

Portions repères de céréales de petit déjeuner



La portion repère peut varier de **30 à 45 g** selon le type de céréales.



Pour les enfants, la portion de 30 g mentionnée sur les emballages est un repère homogénéisé au niveau de la catégorie de céréales.

Elle se base sur des études de consommation réelle au niveau de l'Union Européenne.

Ces portions repères sont des moyennes qui peuvent varier en fonction de l'activité physique, de l'âge et du sexe.

Point sur les portions consommées

Portion repère

25 - 30 g

25 - 30 g

30 - 45 g

30 - 45 g

Portion médiane consommée



Enfants
(3 à 7 ans)



Pré-adolescents
(8 à 12 ans)



Adolescents
(13 à 17 ans)



Adultes
(18 ans et plus)

75% des portions de céréales de petit déjeuner consommées par les enfants de 3 à 7 ans sont inférieures à 40g et **moins de 10%** sont supérieures à 60g.

Des portions à adapter à chacun

Les besoins énergétiques varient d'un individu à l'autre.

Illustration du besoin énergétique moyen chez les adolescents¹ :



2099 Kcal / jour
pour une fille de 13 ans
qui pratique peu
d'activité physique



3307 Kcal / jour
pour un garçon de 17 ans
qui pratique une activité
physique régulière

(1) Selon les recommandations de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) EFSA.Dietary Reference Values | DRV.Finder.

3.

Quelle est la contribution des céréales de petit déjeuner aux apports en sucres des Français ?

Un apport en sucres variable selon le type de céréales de petit déjeuner et la quantité consommée



	Portion médiane consommée	Quantité de sucres par portion
 Enfants (3 à 7 ans)	30 g	Ex : CHOCAPIC® → 6,7 g (11% des apports recommandés maximaux)
 Pré-adolescents (8 à 12 ans)	40 g	Ex : CHOCAPIC® → 9 g (12% des apports recommandés maximaux)
 Adolescents (13 à 17 ans)	52 g	Ex : LION® → 13 g (13% des apports recommandés maximaux)
 Adultes (18 ans et plus)	50 g	Ex : FITNESS NATURE® → 5,4 g (5,4 % des apports recommandés maximaux)

Recommandations sur la consommation en sucres totaux HLG*



Quantité de sucres totaux HLG* maximale recommandée par jour²

Enfants (3 à 7 ans) → 60 g

71% dépassent la recommandation.

Pré-adolescents (8 à 12 ans) → 75 g

55% dépassent la recommandation.

Adolescents (13 à 17 ans) → 100 g

44% dépassent la recommandation.

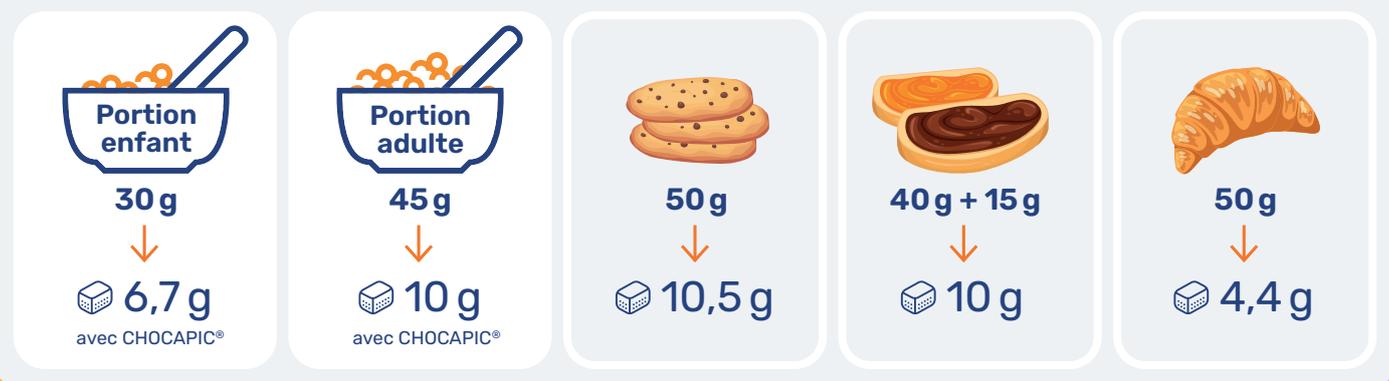
Adultes (>18 ans) → 100 g

29% dépassent la recommandation.

(2) ANSES - relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans.

Place des céréales de petit déjeuner parmi les autres contributeurs en sucres

Comparaison de la teneur en sucres totaux HLG* de différents aliments souvent consommés au petit déjeuner



*Hors lactose et galactose, selon la définition de l'ANSES

Les principaux contributeurs aux apports en sucres varient sensiblement selon les tranches d'âge.

On y retrouve dans les premières positions :



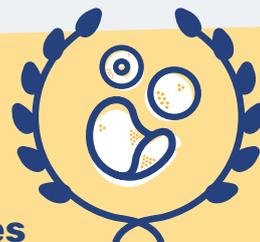
pâtisseries

produits sucrés

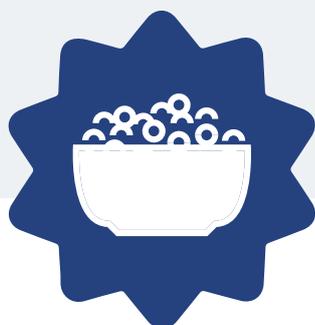
(type pâte à tartiner, confitures, etc.)



sodas



Les céréales de petit déjeuner ne font pas partie des principaux contributeurs aux apports en sucres de la journée et même du petit déjeuner des Français, quelle que soit la catégorie d'âge.



Récapitulatif de la contribution en sucres des céréales de petit déjeuner dans la consommation alimentaire des Français

Classement parmi les autres contributeurs en sucres totaux HLG*
(% des apports en sucres totaux HLG*)



au petit déjeuner



sur la journée

	au petit déjeuner	sur la journée
 Enfants (3 à 7 ans)	5^e (7,8 %)	12^e (2,1 %)
 Pré-adolescents (8 à 12 ans)	4^e (12,2 %)	12^e (3,5 %)
 Adolescents (13 à 17 ans)	4^e (11,2 %)	11^e (3,2 %)
 Adultes (18 ans et plus)	6^e (5,3 %)	17^e (1,4 %)

*Hors lactose et galactose, selon la définition de l'ANSES

NESTLÉ S'ENGAGE



Amélioration nutritionnelle des céréales de petit déjeuner depuis 2005

Moyenne de l'amélioration nutritionnelle de
l'ensemble de nos céréales de petit déjeuner
entre **2005** et **2023** :



-32%

de sucres



-55%

de sel



+47%

de céréales
complètes



+84%

de fibres

**Pédagogie des
consommateurs** avec
la portion repère sur ses
emballages pour sensibiliser
à la bonne portion à
consommer en fonction
de la tranche d'âge et des
recommandations pour un
petit déjeuner équilibré.



Nestlé