

3

morceaux de sucre
par bol de céréales
de 30 grammes.



86,2%

des spots publicitaires alimentaires durant
les programmes TV destinés aux enfants
vantent des aliments qui ne sont pas sains.

20%

d'enfants
en surpoids
en Suisse.

CÉRÉALES POUR ENFANTS

Les céréales destinées aux enfants ne sont pas équilibrées. Trop

DOSSIER RÉALISÉ PAR HUMA KHAMIS ET ALINE CLERC
EN PARTENARIAT AVEC **A bon entendeur**

Trois morceaux de sucre par bol. C'est ce qu'un enfant absorbe lorsqu'il mange une petite portion (30 g) de céréales au petit-déjeuner. Notre test, réalisé sur douze produits courants, est alarmant. Presque toutes les préparations dépassent largement la teneur en sucre conseillée par les nutritionnistes. En moyenne, ce ne sont pas moins de 28 g pour 100 g de céréales, soit près de sept morceaux de sucre, qui sont mesurés!

Un seul produit fait exception: les Rice Crispies de Kellogg's, dont la proportion de sucre, considérée

comme acceptable, s'élève à 9 g pour 100 g. Mais ce riz soufflé contient presque un tiers de cuillère à café de sel pour 100 g... Quant aux céréales de la ligne Jamadu, censées être élaborées selon des critères nutritionnels, leurs 13 g de sucre aux 100 g, certes nettement en dessous de la moyenne, les placent tout de même dans la gamme des produits à la limite de l'acceptable. Au final, aucune céréale destinée aux enfants ne s'avère vraiment équilibrée pour ces deux ingrédients dont il faudrait pourtant limiter la consommation.

Plus grave encore, les Frosties, portant la mention



Photos ARC/Jean-Bernard Sieber

Pourquoi les paquets entretiennent la confusion

En Suisse, l'étiquetage des ingrédients est obligatoire. L'affichage de la composition nutritionnelle est facultatif, sauf en présence d'une allégation nutritionnelle. Si toutes les boîtes de céréales affichent les valeurs nutritives pour 100 g, certains fabricants choisissent également de les présenter par portion. Or, dans la majorité des cas, lorsque la portion est signalée, elle s'élève à 30 g. Si cette quantité rassasie un enfant de 5 ans, elle

n'est en aucun cas suffisante pour un adolescent de 12 ans! Ce type d'étiquetage prête donc à confusion et minimise les contributions nutritionnelles réelles de ce type de produits. Attention également au lait utilisé, les portions recommandent toujours du lait partiellement écrémé contenant entre 1,5 et 1,8 % de matières grasses, bien moins gras que le lait entier (3,5% et plus) ou drink (2,5%). Autre problème, lorsqu'ils sont

mentionnés, les apports journaliers recommandés (AJR ou GDA, selon les emballages) se réfèrent au régime alimentaire d'un adulte, soit environ 2000 kcal, et cela même pour des céréales clairement destinées aux enfants. Ces 2000 kcal sont bien plus élevée que l'apport journalier recommandé pour une fillette de 5 ans (1400 kcal), mais ne suffisent pas à un garçon de 12 ans (2300 kcal). Ces valeurs sont donc inutiles. **H. K.**

IL EST DEMANDÉ QU'AUUCUNE FORME DE PUBLICITÉ NE SOIT DIFFUSÉE DANS LES ÉCOLES ET AUTRES ENDROITS FRÉQUENTÉS MAJORITAIREMENT PAR LES ENFANTS.



32
pays lancent
la campagne
contre la malbouffe.

Petit déjeuner trop sucré

sucrées ou trop salées... et trop grasses là où on ne s'y attend pas!



«1/3 de moins de sucre que l'original», contiennent tout de même 22 g de sucre pour 100 g, soit cinq morceaux et demi. Même si ces céréales sont effectivement moins «chargées» que leur version plus sucrée, l'allégation inscrite sur l'emballage prête à confusion et donne, à tort, l'impression que ce produit est équilibré.

Équilibrez le petit-déjeuner

Si l'industrie alimentaire ne cesse de nous rappeler les règles diététiques élémentaires, le contenu des boîtes de céréales, lui, est souvent loin de s'aligner sur les recommandations affichées. Pourtant, les publicités ne nous mentent pas complètement: un

petit-déjeuner est essentiel pour bien commencer la journée. Et, contrairement au dicton populaire, qui dort ne dîne pas. La collation du matin est donc le moment idéal pour rompre le jeûne après une nuit de sommeil. Un petit-déjeuner complet empêche ainsi les coups de fatigue durant la matinée et augmente les capacités intellectuelles et physiques. Autre point positif, manger le matin réduit la fringale de midi. Ce repas est donc bénéfique à tous, et particulièrement important pour les enfants et les adolescents en pleine croissance.

Comme tout repas, le petit-déjeuner doit être équilibré et combiner différents nutriments essen- ▶▶▶



30 GRAMMES
C'est la quantité
conseillée par
les fabricants
sur leurs emballages.



60 GRAMMES
En versant les cé-
réales dans un bol,
il est facile de doubler
la dose préconisée.

Le saviez-vous?

Sauter le petit-déjeuner entame sérieusement les capacités... aussi bien chez les enfants que chez les adultes! Quelques désagréments typiques d'un estomac vide jusqu'au repas de midi:

- Légère hypoglycémie (qui peut s'avérer grave dans le cas du diabète)
- Maux de tête
- Impatience, agressivité
- Manque de concentration, facultés intellectuelles et physiques réduites, réflexes ralentis

tiels: les hydrates de carbone (sous forme de pain complet ou de céréales) et les sucres contenus dans les fruits constituent une excellente source d'énergie, de vitamines, de sels minéraux et de fibres. Les protéines (apportées par les produits laitiers) sont aussi essentielles à un petit-déjeuner sain. Des matières grasses (dans le beurre, le fromage ou le jambon) peu-

vent aussi être incluses en faible quantité. Ainsi, l'encas du matin doit apporter de 20 à 25% des calories de la journée, et les aliments choisis doivent respecter la pyramide alimentaire.

Retrouvez la fibre

Les céréales complètes, riches en fibres, aident à la digestion et procurent un sentiment de satiété. Mais là encore, les résul-

tats des analyses sont décevants. Seuls quatre produits en contiennent en quantité suffisante pour être considérés comme riches en fibres: Weetos Choco, Jamadu coussinets à l'avoine, Migros Paddy et Nestlé Nesquik. De nouveau, les Rice Krispies se distinguent des autres produits par leur faible teneur en fibres. Les deux types de Frosties en test ne sont

guère plus satisfaisants. Côté graisses, en revanche, aucun problème majeur à signaler, puisque bon nombre de céréales contiennent des acides gras essentiels à l'état naturel. Par conséquent, les produits ayant une plus forte teneur en matières grasses totales sont aussi ceux qui apportent le plus de fibres.

Quant aux graisses trans, elles représentent moins de 1% des graisses dans tous les produits, sauf Weetos Choco, avec 1,35%, ce qui reste en dessous de la limite de 2% nouvellement introduite dans la législation suisse.

Un gros bémol: les Nestlé Cini Minis, où l'huile végétale est le troisième ingrédient principal après les céréales et le sucre. De quoi dégoûter les estomacs les plus solides... **H. K.**

		COOP Jamadu	KELLOGG'S Smacks	WEETABIX Weetos Choco	KELLOGG'S Rice Krispies	COOP Choco Croc
+ très bon ● bon ■ satisfaisant ▲ peu satisfaisant ▲ insuffisant						
ANALYSES NUTRITIONNELLES (90%)	Matières grasses	■	+	■	+	+
	Graisses saturées	+	+	+	+	+
	Acides gras trans	+	+	■	+	+
	Sucres	■	▲	▲	■	▲
	Sucres (g/100 g)	13	40,5	21,3	9,1	25,2
	Sodium	■	+	+	▲	■
	Fibres	+	■	+	▲	■
ÉTIQUETAGE (10%)		● / +	● / +	■	● / +	■
APPRÉCIATION GLOBALE		60%	58%	55,75%	53,43%	49,59%

Note: la teneur en sucre englobe tous les types de sucre (glucose, maltose, fructose et saccharose), dont il faudrait limiter la consommation. Lorsqu'on parle de la matinée. Méfiez-vous lorsqu'un emballage vante la teneur en glucides, il joue habilement sur la confusion entre sucres et amidon.

CONSO — MALIN



FotoJia.com

PETIT-DÉJEÛNER Pain ou céréales, choisissez-les complets. Diminuez l'apport en sucre en optant pour des fruits et n'étalez pas plus d'une cuillère à café de confiture par tartine!

- Il est parfois difficile d'avoir le réflexe du petit-déjeuner. Dans ce cas, il est préférable d'introduire ce repas de manière progressive sur plusieurs semaines, en commençant par des aliments légers et en complétant par une collation en cours de matinée.
- Si votre enfant n'arrive pas à se passer de ce type de céréales, mélangez-les avec des flocons d'avoine ou une

version non sucrée de céréales complètes. Vous l'habituez ainsi progressivement à manger moins sucré.

- Les céréales au chocolat sont en général plus riches en lipides que les autres, en raison de la matière grasse contenue dans le cacao. Si vous optez pour ce type de céréales, limitez l'apport d'autres graisses (beurre, lait entier, etc.).

Protocole de test

Cette étude a été réalisée au niveau mondial dans 32 pays. Les échantillons de céréales pour enfants sont achetés localement, puis analysés en laboratoire sur leur teneur en sucre, en sel, en fibres et en matières grasses (les profils des acides gras ont été établis de manière à obtenir les valeurs en matières grasses saturées

et en graisses trans pour chaque produit). Les techniques utilisées pour ces analyses répondent aux normes européennes (applicables en Suisse). L'emballage de chaque produit est évalué localement sur la qualité des informations apportées aux consommateurs. L'analyse nutritionnelle constitue un critère limitant. Un produit qui n'atteint pas la note satisfaisante sur les

valeurs nutritives voit son appréciation globale limitée à cette dernière. Le résultat des produits communs à tous les pays ont ensuite été comparés afin de trouver les différences éventuelles entre les mêmes produits d'un continent à l'autre. Les publicités diffusées sur les chaînes locales et le marketing concernant les céréales pour enfants ont été observés au niveau international.

H. K. ▶▶▶

KELLOGG'S Chocos	KELLOGG'S Frosties avec moins de sucre	MIGROS Paddy	NESTLÉ Nesquik	KELLOGG'S Frosties	KELLOGG'S Choco Krispies	NESTLÉ Cini Minis
+	+	■	■	+	+	■
+	+	■	■	+	+	■
+	+	+	+	+	+	+
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
33,9	22,1	37	32,5	36,5	34,2	32,2
■	■	■	■	■	■	■
■	▲	+	+	▲	■	■
● / +	●	■ / ●	●	●	● / +	●
48,94%	47,54%	46,22%	43,73%	43,22%	42,62%	34,12%

e de glucides, il s'agit de ces sucres et de l'amidon. Ce dernier doit être privilégié le matin pour éviter les fringales, car c'est une source d'énergie pour toute



Photos ARC/Jean-Bernard Sieber

Un goûter gras et salé ne compense pas un déjeuner trop sucré, bien au contraire!

Malbouffe **Stop à la pub!**

Avec 20% d'enfants en surpoids et 6% qui sont obèses, la Suisse n'échappe pas à l'épidémie mondiale d'obésité. Ce phénomène ne touche pas seulement les pays développés, mais s'étend également aux pays en voie de développement, spécialement dans les zones urbaines. Le manque d'activité physique et la consommation d'aliments riches, trop gras, trop sucrés ou trop salés, en sont la cause. Si les parents sont désireux de choisir des options santé, leurs efforts sont sabotés par les énormes budgets consacrés à la promotion d'une nourriture peu recommandable. En 2006, les plus grandes compagnies ont dépensé 4 milliards de dollars pour la promotion des sodas et 1,1 milliard pour les bonbons et sucreries. En Suisse, en 2006, toutes chaînes confondues, 26,4 % des spots diffusés dans les émissions pour enfants vantaient des produits alimentaires; le menu proposé se composait pour la moitié de hamburgers et de chocolat, presque sans aucun fruit et légume

Le manque d'activité physique et la consommation d'aliments riches sont la cause de l'obésité.

(source: Etude KIWI, 2006). Un rapport d'experts de l'OMS daté de 2006 met en évidence des preuves que la publicité pour ce genre de nourriture incite les enfants à vouloir en manger. Ce fait n'est plus guère contesté, même par les industries agroalimentaires.

Les limites de l'autorégulation

Nestlé et Kellogg's nous ont ainsi indiqué faire partie de l'EU Pledge (serment UE), action regroupant une dizaine de compagnies. Dès 2009, elles s'engagent à ne plus diffuser de publicité pour des produits non recommandables auprès des 6-12 ans et à renoncer aux actions promotionnelles dans les écoles. Le bât blesse cependant sur plusieurs points. Kellogg's nous déclare certes que cette action concernera 50% de ses produits au niveau mondial et 20% au niveau européen, produits qui devront être reformulés ou se passer de publicité. Ses céréales ne devront ainsi pas dépasser une teneur en sucre de 40%, alors que pour les

nutritionnistes 12,5% est la limite supérieure acceptable. De quoi brouiller les messages de prévention!

Ce serment laisse également les entreprises libres de fixer elles-mêmes les critères, et permet les activités promotionnelles dans les écoles, si la direction est d'accord, ce qui est déjà la pratique habituelle. Par ailleurs, les pays en voie de développement, qui constituent de nouveaux marchés pour ces entreprises, ne sont pas touchés par cette démarche.

Un seul code pour tous les pays

La nécessité de protéger les enfants de la même manière, quel que soit leur pays de résidence, impose un code unique et contraignant pour tous les produits et les marques. Une campagne internationale est lancée pour que l'OMS adopte, au printemps 2009, un code de conduite international. La FRC soutient cette campagne et la relaie au niveau suisse. Nos chiffres nationaux de surpoids chez les enfants imposent une action, et notre exposition aux publicités des chaînes étrangères exige que cette action soit internationale. **A. C.**

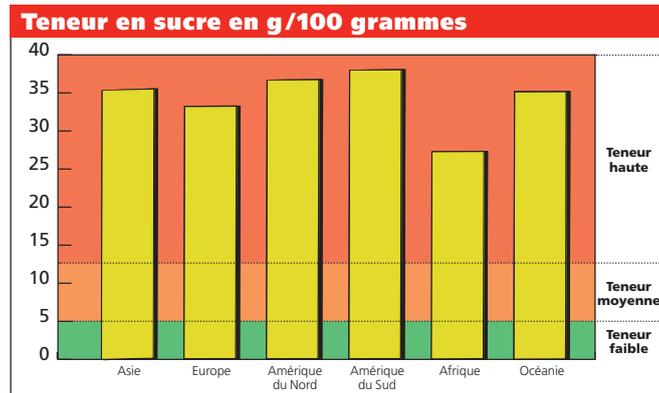
Trop de sucre: les industriels doivent agir

Ce test international a analysé les céréales pour enfants dans 32 pays des cinq continents. Le même constat décevant s'impose: malgré quelques différences régionales, presque toutes ces céréales contiennent beaucoup trop de sucre, largement au-dessus des valeurs considérées comme moyennes. Quant au sel, si la teneur est moins alarmante, elle est néanmoins trop élevée par rapport aux

recommandations. Parmi les 13 produits de Nestlé et Kellogg's présents au plan international, il n'existe

que de légères différences de composition, non significatives. La composition de ces céréales doit donc être

reformulée par les industries. Ce changement doit se faire graduellement, mais d'une façon globale et coordonnée, pour que les consommateurs s'habituent progressivement aux nouveaux goûts et ne rejettent pas ces produits moins salés et sucrés. A. C.



◀ **SUCRES TOTAUX EN g/100 g** Valeurs moyennes pour les différentes régions du monde. Pour l'Afrique, seul le Kenya a participé au test.

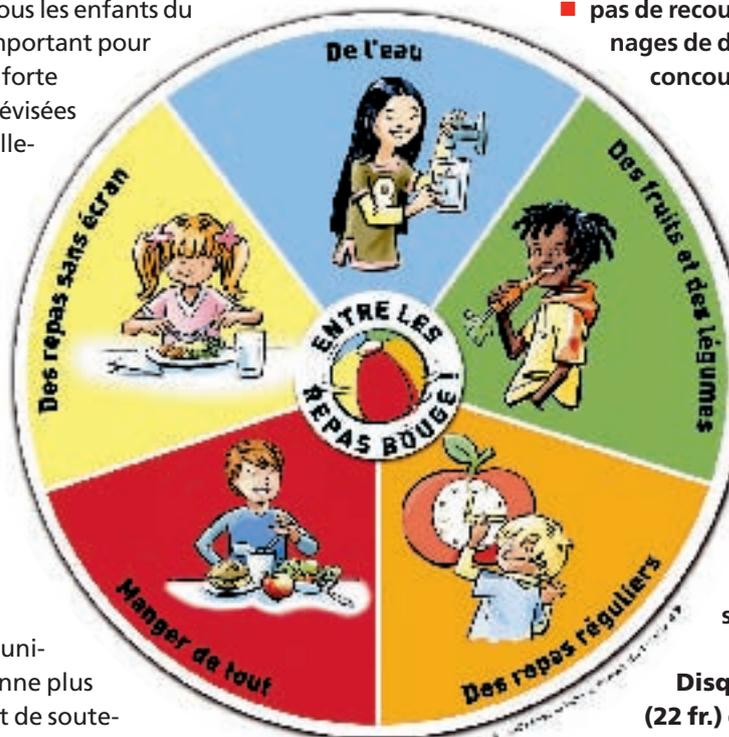
Arrêtons la promotion de la nourriture malsaine

Consumers International (CI), fédération regroupant 220 organisations de consommateurs dans 115 pays, mène la campagne Junk Food Generation, relayée en Suisse par la FRC et ses consœurs ACSI, KF et SKS. Cette campagne mondiale demande que l'OMS élabore un code de conduite international sur la commercialisation de denrées alimentaires pour les enfants. Les gouvernements nationaux devraient ensuite concrétiser ce code par des législations nationales pour garantir un même niveau de protection à tous les enfants du monde. Cet aspect est important pour la Suisse, étant donné la forte audience des chaînes télévisées étrangères (françaises, allemandes, italiennes). Le Code de CI, élaboré avec l'International Obesity Taskforce, concerne les aliments (y compris les boissons) à teneur élevée en graisses, en sucres et en sel commercialisés pour les enfants (moins de 16 ans).

Le site Web <http://www.junkfoodgeneration.org>, hélas uniquement en anglais, donne plus d'information et permet de soutenir le code par une pétition en ligne.

CE QUE LES CONSOMMATEURS DEMANDENT:

- interdiction de la publicité télévisée entre 6 h et 21 h pour les produits alimentaires non équilibrés
- pas de marketing utilisant les nouveaux médias (sites web, sites de réseaux sociaux, SMS, etc.)
- aucune forme de publicité dans les écoles et autres endroits fréquentés majoritairement par les enfants
- pas de promotion au moyen de cadeaux, gadgets ou jouets à collectionner
- pas de recours à des célébrités, des personnages de dessins animés ou encore des concours



Le disque de l'alimentation présente les composantes importantes de l'alimentation de l'enfant et l'intérêt de l'activité physique. La brochure «L'alimentation des enfants en âge scolaire», également éditée par la Société suisse de nutrition (SSN), le complète en donnant des conseils pratiques et des informations scientifiquement fondées.

Disque (gratuit) et brochure (22 fr.) disponibles auprès de la SSN (www.sge-ssn.ch ou 031/385 00 00)