



Fiche nutrition n°3

Choisir ses céréales

Les fiches nutrition n°1 et n°2 ont détaillé l'intérêt d'un bon petit déjeuner et présenté un exemple. Comme 60% des français, vous optez peut-être pour les céréales. C'est l'occasion de vous aider à bien les choisir



Les céréales du petit déjeuner sont constituées à partir de blé, d'avoine, de maïs, d'orge... Elles contiennent une part importante de glucides permettant d'apporter l'énergie nécessaire pour débiter la journée ou une activité physique.

Pourtant, de nombreuses céréales vendues dans le commerce ont des index glycémiques élevés (nous reviendrons plus tard sur cette notion dans une fiche spécifique) et n'offrent pas toujours l'ensemble des attendus d'un petit déjeuner complet pour un cycliste régulier. Dans cette fiche nous allons détailler ces céréales par groupe selon leur teneur nutritionnel puis détailler à partir de quels éléments choisir ses propres céréales de petit déjeuner

Quelques comparaisons de teneurs nutritionnelles

Nous avons regroupé les céréales du commerce en 6 groupes :



- **flocons nature** : flocons d'avoine, mélange de flocons (avoine, blé, épeautre...);
- **muesli bio/complet** : mélange de flocons non modifiés avec ajout d'oléagineux et/ou de fruits ;
- **muesli croustillant** : mélange de flocons modifiés pour les rendre croustillants. Ajout possible de fruits, oléagineux, chocolat... On retrouve les qualificatifs « croustillant », « crouty », « pépites », « crisp »... ;
- **"légères" chocolatées** : mélange de pétales diverses avec ajout de chocolat sous différentes formes ;
- **"légères" fruits & fibres** : céréales modifiées à base de blé, de riz ou de son avec ajouts de fruits secs et parfois d'oléagineux ;
- **sucrées / enfants** : céréales souvent soufflées à base de blé, maïs, riz, avec ajout de sucre et parfois de chocolat. Souvent identifiées pour les enfants.



Pour chacun de ces groupes, nous avons pris la moyenne d'un ensemble de valeurs nutritionnelles des produits du commerce. Voici la teneur moyenne de chaque nutriment pour 100g de céréales selon leur groupe :

Catégorie	Flocons nature	Muesli bio/complet	Muesli croustillant	"légères" chocolatées	"légères" fruits & fibres	Sucrées / enfants
Protéines (g)	12,5	9,7	7,6	9,8	8,1	6,2
Lipides (g)	6,5	8,0	18,6	7,1	4,1	2,2
dont saturés (g)	1,3	1,6	7,9	2,8	2,3	0,8
Glucides (g)	59,5	66,8	62,6	69,9	76,3	83,4
dont sucres (g)	1,1	18,7	24,9	22,9	19,3	28,0
Fibres (g)	10,0	8,9	6,1	6,6	6,8	3,2
Energie (kcal)	367,0	374,5	460,0	395,5	378,0	382,6

- Concernant les protéines : Les flocons naturels sont les plus protéiques. Les céréales sucrées/enfants sont les moins riches en protéines (2 fois moins que les flocons).
- Concernant les lipides : les muesli croustillants sont généralement les plus gras (avec la plus grosse teneur en graisses saturées) alors que les moins riches en lipides sont les céréales sucrées.
- Concernant les glucides : c'est la teneur la plus variable. Les céréales sucrées sont les plus riches et sont également les plus riches en sucres. Les flocons sont les moins riches en glucides et les plus pauvres au sucre.
- Concernant les fibres : les céréales sucrées sont les plus pauvres en fibres et les flocons naturels les plus riches.
- Enfin, au niveau énergétique, de nombreuses céréales ont une valeur proche. Les muesli croustillants sont plus énergétiques.



Les éléments de choix des céréales

- **Céréales complètes :**

Les céréales complètes sont celles qui n'ont pas été modifiées (ou raffinées). La modification consiste à enlever l'enveloppe et le grain, ce qui diminue la teneur en fibre, en minéraux et vitamines. La modification fait évoluer la qualité des glucides, lipides et protéines. Les céréales complètes offrent une meilleure densité nutritionnelle. Il s'agit donc des flocons d'avoine, de blé, d'orge... Le mot « complet » est généralement présent sur l'emballage.



- **Céréales sans sucre-ajouté :**



L'ajout de sucre au moment de la fabrication augmente la teneur en glucide mais également l'index glycémique. L'ajout de fruit, la combinaison avec un jus de fruit tend à augmenter l'ingestion totale de sucres simples au petit-déjeuner et peut avoir des effets hyperglycémiant (cette notion sera largement expliquée dans une prochaine fiche). Il est conseillé de limiter ces apports en sucre pour conserver un index glycémique bas et mieux réguler ainsi la glycémie tout au long de la journée. On retrouve dans les valeurs nutritionnelles, généralement en dessous des glucides, la valeur « dont sucres » qui doit être la plus basse possible.

- **Composer soi-même ses céréales ?**

Mixer différents types de flocons semble être une bonne option nutritionnelle. Pour cela, il est possible d'acheter au détail différents flocons (facilement réalisable dans une boutique bio). On peut y ajouter des graines (lin, sésame, courges, chia, tournesol, pavot...) et des oléagineux (amandes, noisettes, noix, pistaches...). Enfin, il est possible d'agrémenter de fruits secs (raisins, cranberries, abricots...) ou de fruits murs de saisons selon ses propres goûts.



Avec quoi compléter ses céréales

- **Un produit laitier :**



Généralement, on arrose son bol de céréales avec du lait demi-écrémé. Cela apporte des glucides, des protéines et des lipides, mais également du calcium. Il est possible de remplacer par du fromage blanc ou du yaourt si l'on ne tolère pas très bien le lait. Si l'on n'aime pas les produits laitiers ou que l'on est intolérant au lactose, il est possible de remplacer par des laits végétaux (lait d'amande, lait d'avoine, lait de soja...). Cependant, cela n'apporte pas autant de calcium que les produits laitiers.

- **Ajouter Fruits et oléagineux :**

Comme évoqué ci-dessus, on peut sublimer ses céréales et les rendre différents chaque jour en ajoutant soit un oléagineux non présent, soit des fruits frais de saison coupés en morceau.



- **Et pourquoi pas des épices ?**

Il est également possible d'ajouter des épices afin de donner une saveur unique. A ce titre, pourquoi ne pas saupoudrer d'un peu de cannelle ? En outre de parfumer son petit déjeuner, cette épice vous fera bénéficier de ses propriétés antioxydantes et anti-microbiennes.

Liens utiles pour aller plus loin :

- <http://sante.lefigaro.fr/article/ces-cereales-qu-il-faut-eviter-au-petit-dejeuner/>
- <https://www.natura-sante.fr/choisir-meilleur-petit-dejeuner-cereales/>
- <https://www.passioncereales.fr/dossier-thematique/cereales-completes-ca-change-quoi>
- <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/>
- <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0186Ra.pdf>
- <http://www.doctissimo.fr/nutrition/diaporamas/graines-sante>
- https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=cannelle_nu

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.



Prochaine Fiche nutrition : **Glucides / Lipides / Protides : le bon équilibre**



MINISTÈRE
DES SPORTS