

Des céréales et du sucre

PUBLIÉ AUJOURD'HUI À 4 H 44



Céréales multicolores Photo : iStock

Donneriez-vous le matin à vos enfants des biscuits aux pépites de chocolat ou des bonbons dans du lait? Pourtant, ils consomment la même quantité de sucre en mangeant certaines céréales au déjeuner.

Un texte d'**Émilie Jacob**, de [L'épicerie](#)

L'épicerie a évalué les valeurs nutritives d'une trentaine de marques de céréales attrayantes pour les enfants. Celles-ci contiennent en moyenne 10 grammes de sucre par bol. Parmi les plus sucrées, nous avons trouvé les céréales Sugar Crisp qui renferment 17 grammes de sucre par portion. D'autres marques suivent de très près.

« Quand on regarde les céréales Fruity Fruits, il y a 16 grammes de sucre. Donc, ici, on a quatre cuillerées à thé de sucre blanc dans votre bol », démontre la nutritionniste Hélène Laurendeau.

La Dre Julie St-Pierre, pédiatre et fondatrice de la Clinique 180, spécialisée en obésité infantile, dénonce la quantité de sucre présente dans les céréales que l'on offre aux

enfants. « En bas de 10 ans, un enfant ne devrait pas manger plus que 12 grammes de sucre ajouté dans sa journée », dit-elle.

« Vous rajoutez un yogourt, une boîte de jus et un petit dessert et cela peut représenter jusqu'à 10 fois la quantité de sucre recommandée pour un enfant. C'est catastrophique. »

— Dre Julie St-Pierre



Des céréales qui contiennent beaucoup de sucre ajouté. Photo : Radio-Canada

La Dre Julie St-Pierre souligne que les effets négatifs du sucre sur la santé sont indéniables et ces produits sont en lien direct avec l'épidémie d'obésité.

Selon une étude américaine, un enfant qui mange quotidiennement un bol de céréales sucrées peut avaler jusqu'à 4,5 kg de sucre par année.

De plus, ces céréales contiennent très peu de fibres et très peu de protéines. « Donc, vous avez quelque chose qui est vide. Le parent se dit : "au moins [mon enfant] déjeune." Toutefois, il n'aura plus rien dans le corps rendu à l'école et il aura besoin de se concentrer quand même », constate la Dre St-Pierre.

La nutritionniste Hélène Laurendeau déplore aussi le fait que l'on destine certains produits aux enfants, et particulièrement que ces céréales sont moins intéressantes du point de vue nutritionnel. Par exemple, les Cheerios au miel et aux noix arborant la petite abeille attirante pour les enfants contiennent deux fois plus de sucre que la version sans personnage.

« C'est vraiment un aliment occasionnel, au même titre que des bonbons. [...] On ne mange pas du chocolat tous les jours, on ne mange pas des biscuits à tous les repas. Ces céréales devraient vraiment être considérées comme une gâterie », souligne Mme Laurendeau.

Alors, quoi d'autre offrir aux enfants au déjeuner? Elle suggère de créer un bar à céréales dans lequel l'enfant pourra choisir parmi des céréales plus nutritives, des fruits séchés et des noix pour composer son propre bol.

Le reportage est diffusé à [L'épicerie](#), mercredi, à 19 h 30, à ICI Radio-Canada Télé.

À lire aussi :

- [Le sucre sous toutes ses facettes](#)
- [Les céréales pour enfants plus sucrées](#)
- [603 millions d'obèses dans le monde](#)