

# Une nouvelle étude scientifique démontre que la consommation régulière de céréales au petit-déjeuner peut contribuer positivement à notre alimentation

Luc Denot, Président du Syndicat Français des Céréales du Petit-Déjeuner, Business Executive Officer chez Cereal Partners France



En France, les discussions autour de notre alimentation ne manquent jamais de passion, et s'appuient souvent plus sur des perceptions, parfois héritées du passé, que sur des faits. Or la science de la nutrition progresse tout comme les offres produits elles-mêmes. A l'heure où 47% des Français sont en surpoids et où les maladies cardiovasculaires et le diabète progressent dans notre pays, il est donc plus que jamais nécessaire d'actualiser nos connaissances et remettre en cause certains préjugés.

Une étude scientifique, récemment publiée dans la revue *Nutrients*, mérite de ce fait toute notre attention. En analysant les résultats de 51 études indépendantes, cette étude confirme ce que nombre de chercheurs, professionnels de santé et acteurs du terrain observent depuis des années : les céréales du petit-déjeuner peuvent jouer un rôle réellement positif dans l'équilibre alimentaire des Français.

Cette revue complète de la littérature démontre en particulier que les **céréales du petit-déjeuner sont une source de vitamines, fibres et minéraux, tout en ne représentant**

**qu'entre 1 et 4 % des apports totaux en sucres en France.** Les céréales du petit-déjeuner peuvent notamment participer à combler certains apports nutritionnels insuffisants, en fer, ou en vitamines B et D.

Pratiques, accessibles et appréciées par toute la famille, les céréales du petit déjeuner apportent de l'énergie et des nutriments essentiels à l'organisme pour bien démarrer la journée. Elles peuvent donc avoir toute leur place dans le cadre d'une alimentation équilibrée, en particulier chez les enfants – dont trop, et surtout de plus en plus, arrivent à l'école le ventre vide, avec des conséquences directes sur leur développement et leur réussite scolaire.

**Choisir régulièrement un petit-déjeuner à base de céréales, en particulier complètes, pourrait en outre, selon cette étude, contribuer à la prévention de maladies non-transmissibles.** La consommation de céréales du petit-déjeuner – particulièrement de céréales complètes et riches en fibres – est ainsi associée à un plus faible risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2 pour les adultes et un plus faible risque de surpoids et

d'obésité pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Ce constat n'est pas un hasard : il est le fruit d'un engagement de long terme de la filière. Depuis 2015, les céréales du petit-déjeuner intègrent davantage de céréales complètes (+38,6 %), davantage de fibres (+12,3 %) et moins de sucres (-9 %). Cette dynamique illustre une volonté claire : proposer des produits accessibles, adaptés aux besoins réels des consommateurs et en ligne avec les recommandations de santé publique.

La France n'a jamais été un pays indifférent à la qualité de son alimentation. Au contraire, elle s'est dotée depuis vingt ans de politiques pionnières en la matière : le PNNS, "Programme National Nutrition Santé" ou encore le PNA, "Programme National pour l'Alimentation". Ces initiatives structurantes guident l'action collective, en s'appuyant sur les données de la science et dans le but de faire du mieux manger une démarche partagée, accessible et éclairée.

À ce titre, le petit-déjeuner mérite d'être pleinement reconnu pour ce qu'il peut apporter – et les céréales du petit-déjeuner montrent qu'elles ont toute leur place dans une alimentation diversifiée, équilibrée et ancrée dans notre quotidien.



Syndicat Français  
des Céréales du Petit-Déjeuner

**ceereal**  
European Breakfast Cereal Association