



Quinoa rouge.



Millet.



Quinoa blanc.

3 portions de céréales complètes : un nouvel objectif santé ?

« C'est en tout cas ce que préconise le ministère américain de la Santé. Plusieurs études scientifiques ont, en effet, démontré les effets positifs des céréales sur la santé des personnes qui en consomment régulièrement.

Dossier **Michèle Dryepont**
Diététicienne-nutritionniste

ON N'A PAS FINI DE DÉCLINER notre alimentation en formule mathématique ! Voici qu'après les 5 fruits et légumes, les 3 portions de céréales complètes s'imposent dans le quotidien alimentaire des Américains. Depuis la révision de leurs recommandations nutritionnelles en 2010, le ministère américain de la Santé préconise la consommation de 3 portions de céréales complètes

par jour. Nous n'en sommes pas encore là, mais cela ne devrait pas tarder. En effet, les résultats des études scientifiques de cette dernière décennie se rejoignent pour démontrer les effets positifs sur la santé des personnes qui en consomment régulièrement. Les céréales nous apportent le glucose, carburant premier de notre organisme, et constituent ainsi la base de notre alimentation. L'évolution de l'industrie agroalimentaire a amené les fabricants, pour diverses raisons technologiques, à raffiner de plus

en plus les céréales, et particulièrement le blé et le riz, nous privant ainsi de leurs fibres, autres substances de haute valeur nutritionnelle.

Les fibres, dont se compose l'enveloppe externe d'un grain entier, sont connues depuis longtemps déjà pour leur action sur le transit intestinal et sur l'intégrité de la muqueuse intestinale. Mais de récentes études épidémiologiques ont aussi montré que leur impact sanitaire dépassait ce stade. Ainsi, il semble que l'indice de masse corporelle des consommateurs de céréales complètes soit plus faible que celui des mangeurs "raffinés", et que leur tendance à prendre du poids dans le temps soit moindre. D'autre part, la qualité des fibres céréalières rendrait aptes à activer la libération de certaines hormones intestinales jouant un rôle dans la régulation des apports alimentaires. Ces fibres, plus que celles des fruits et des légumes, auraient un rôle protecteur par rapport à l'obésité, et particulièrement la graisse abdominale, le diabète de type II et les maladies cardiovasculaires.

Un grain de céréale, s'il est complet, renferme encore son germe, siège d'une quantité de nutriments nécessaires à la croissance de la plante et dont nous profitons en les ingérant. On y trouve, entre autres, des vitamines du groupe B qui aident au métabolisme des glucides, de la vitamine E qui protège nos membranes cellulaires, du magnésium, "anti-stress", du fer pour le transport de l'oxygène dans notre organisme, ou encore du potassium pour la tonicité de notre muscle cardiaque.

Selon les instances officielles de santé américaines, une consommation de 3 portions de céréales complètes par jour aurait déjà un impact favorable sur notre santé. Prenons-en de la graine !

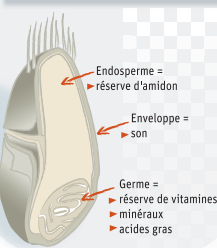
Et si vous n'aimez pas le riz complet...

... il existe des alternatives.

Pas de problème, d'autres céréales sont à découvrir qui se cuisinent comme lui. Ainsi, le petit épeautre, qui appartient à la même famille que le blé, en renferme pratiquement les mêmes caractéristiques. Il présente une plus faible teneur en gluten que le blé (mais en contient et n'est donc pas toléré par les personnes cœliaques) et est riche en vitamine B3 (intervient dans le métabolisme énergétique). De plus, le petit épeautre est bio par nature, parce qu'il ne tolère aucun engrais chimique. Il se cuit, après rinçage, dans 4 fois son volume d'eau pendant environ 30 minutes, ou plus si vous le préférez plus moelleux. Le millet, quant à lui, n'est pas seulement la nourriture préférée des canaris. Il couvre une variété de céréales : le "sorgho", ou "gros mil", consommé largement en Afrique, et le "teff", typique de l'Éthiopie. Il se cuit dans deux fois son volume d'eau et se on le grille légèrement avant cuisson, il révélera un agréable goût de noisette. Il est bien connu des personnes intolérantes au gluten, puisqu'il n'en contient pas. L'orge est aussi une céréale à connotation particulière, son usage étant principalement connu dans l'industrie de la bière. Il peut aussi prendre sa place dans notre assiette. Il existe sous deux formes, "monde" ou "perlé". La première lui laisse une bonne valeur nutritionnelle, alors que l'orge "perlé", décortiqué et poli au moins 5 fois, n'est plus intéressant, mais il se cuit très vite. Cela vaudra la peine de laisser tremper l'orge mondé dans 3 fois son volume d'eau pendant toute une nuit et de le cuire pendant au moins une heure dans cette eau de

trempe. La qualité de ses fibres a une action hypocholestérolémiante et favorable à l'accélération du transit intestinal. Le quinoa commence à entrer dans notre cuisine. Ce n'est pas une céréale à proprement parler, il appartient à la même famille que celle des épinars et des betteraves (chénopodiacées). Son grain, riche en amidon, est très proche de celui des graminées. Il se différencie par une teneur en protéines particulièrement élevée et qualitativement intéressante. Pour cette raison, il trouve toute sa place dans les régimes végétariens. Il est riche en magnésium, fer et vitamines du groupe B. Il ne contient pas de gluten. Rappelons ici que le maïs, utilisé souvent comme légume, est aussi une céréale dont il possède toutes les caractéristiques. Il se consomme sous forme de farine dans la polenta, les tacos ou tortillas mexicaines. Le maïs doux (en conserve) ainsi que l'épi sont des variétés hybrides renfermant moins de glucides, mais plus de sucre que d'amidon, ce qui explique la douceur de sa saveur.

Lorsqu'un grain complet est raffiné, seul l'endosperme subsiste



Orge perlé.

Comment choisir des céréales petit-déjeuner industrielles ?

- Décrypter le tableau nutritionnel
- Respecter les paramètres suivants

pour 100 g de céréales

Energie	maximum 380 kcal
Glucides	la sous-rubrique "dont sucres" ne doit pas dépasser un tiers des sucres totaux
Lipides	maximum 5 g
Fibres	minimum 5 g
Sodium	(Na) doit être le plus bas possible et en tous cas sous 0,2g, soit 0,5g de sel



Vérifier la liste des ingrédients

- Éviter l'huile de palme, les graisses végétales et les huiles végétales hydrogénées.
- Préférer les céréales dont les huiles sont expressément nommées.

Attention au volume : le bol sera plus rempli avec des céréales légères !

La portion proposée par le fabricant, généralement de 30 g ou 50 g, correspond mieux aux besoins d'un petit-déjeuner.

Libre Belgique

3 portions équivalentes de céréales complètes par jour revient à consommer :

- 1 tranche de pain complet (30 g) + 40 g* de quinoa
- 1 crêpe au sarrasin + 40 g* de flocons d'avoine
- 60 g* de petit épeautre ou de riz complet ou de pâtes complètes

* poids sec

Epinglé

Quelles céréales pour le petit-déjeuner ? Une petite étude américaine, publiée récemment dans le journal médical "Pediatrics" et réalisée par Harris JL & al. sur 91 enfants, a montré que les enfants qui choisissent spontanément des céréales peu sucrées au petit-déjeuner en consomment deux fois moins que les autres et y ajoutent en général des fruits qui viennent compléter la ration calorifique du repas, et équilibrent ainsi le repas. Le choix des céréales petit-déjeuner industrielles n'est pas toujours aisé. (voir encadré). Cependant, conscients des dérives passées relatives à la haute teneur en sucre et en sel de leurs produits, certains fabricants corrigent la mise. Le sucre ajouté se fait moins important dans certaines céréales, et Kellogg's révèle avoir diminué progressivement en 10 ans la quantité de sel de certains de ses produits à concurrence de 41 %. Mais pourquoi ne pas surfer sur la vague du "fait maison" ? Un petit-déjeuner est glucidique par définition, l'amidon doit rester la source principale de glucose, et la présence des fibres prolonge la satiété. Les céréales complètes font tout à fait l'affaire. Les flocons d'avoine ou de sarrasin, le blé ou le quinoa en sont autant qui, ajoutés au lait ou au yaourt et accompagnés d'un fruit, apportent naturellement les nutriments nécessaires à ce repas. Pour un petit goût de plus, ces mélanges peuvent être légèrement grillés et caramélisés dans un peu de miel ou de cassonade. Miam !