

Portrait des céréales à déjeuner

disponibles au Québec
2016-2017



La mission de l'Observatoire est de suivre l'évolution de l'offre alimentaire pour améliorer sa qualité et son accessibilité. Les études sectorielles permettent de situer la qualité nutritionnelle des aliments achetés au Québec et de les suivre dans le temps.

1 Les résultats sur les 331 produits répertoriés montrent que :

Pour les sucres¹, 20 % des céréales se situent au-delà du seuil de 15 % de la valeur quotidienne² (15 g), surtout celles de type chocolat³ (65 %) et de type sucrées⁴ (49 %).

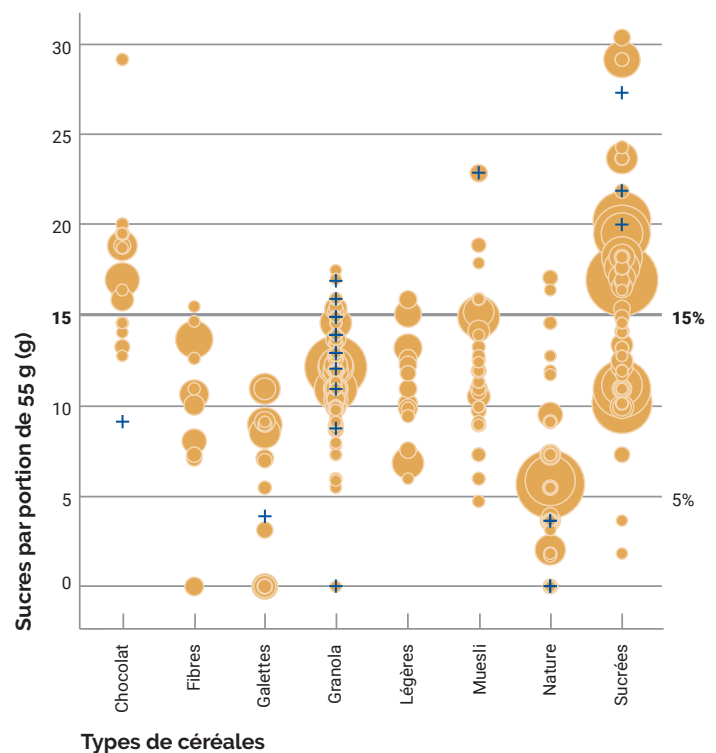
Pour la clientèle cible, les céréales dont l'emballage⁵ cible les enfants (15,7 %) sont significativement plus riches en sucres⁶ que celles destinées à la population générale (78,3 %).



16±6 g sucres
céréales dont
l'emballage cible
les enfants



10±4 g sucres
céréales destinées
à la population
générale



Légende des figures : Chaque point représente un produit analysé, selon sa classification (horizontal). Plus le cercle est gros, plus le volume de ventes est élevé. Plus les points sont hauts, plus la teneur en ce nutriment est élevée (vertical). Les croix (+) représentent les produits pour lesquels les données de ventes n'étaient pas disponibles.

¹ Les sucres totaux incluent les sucres libres, ajoutés et naturellement présents.

² Seuil de la valeur quotidienne : selon les recommandations de Santé Canada, représente une quantité élevée d'un nutriment pour une quantité de référence (55 g).

³ Chocolat : à saveur de chocolat (voir verso).

⁴ Sucrées : au caramel, au miel ou sucrées (voir verso).

⁵ L'emballage affiche ou contient un personnage ou une image qui attire l'œil des enfants, un personnage connu, ou une activité ou une promotion destinée aux enfants.

⁶ Moyenne +/- écart-type pondérée selon le nombre de portions vendues (achats).

2 Classification des produits selon le type de céréales, en ordre décroissant



Granola (36,6 %) :

Muesli contenant des pépites croustillantes et d'autres ingrédients que des grains céréaliers (p. ex., noix, fruits séchés, chocolat), dont les grains sont cuits.



Sucrées (19,6 %) :

Au caramel, au miel ou sucrées.



Nature (15,4 %) :

Flocons de maïs et autres céréales non sucrées (selon le nom tel qu'il est libellé). Peuvent avoir des saveurs (p. ex., cannelle, vanille) sauf chocolat.



Muesli (10,3 %) :

Muesli avec flocons d'avoine et contenant d'autres ingrédients que des grains céréaliers (p. ex., noix, fruits séchés, chocolat), mais dont les grains ne sont pas cuits.



Chocolat (5,1 %) :

À saveur de chocolat.



Galettes (bitesize) (5,1 %) :

Sous forme de galettes au blé, au maïs ou au riz complet, non sucrées.



Légères (4,5 %) :

Destinées en particulier aux personnes souhaitant prendre soin de leur poids.



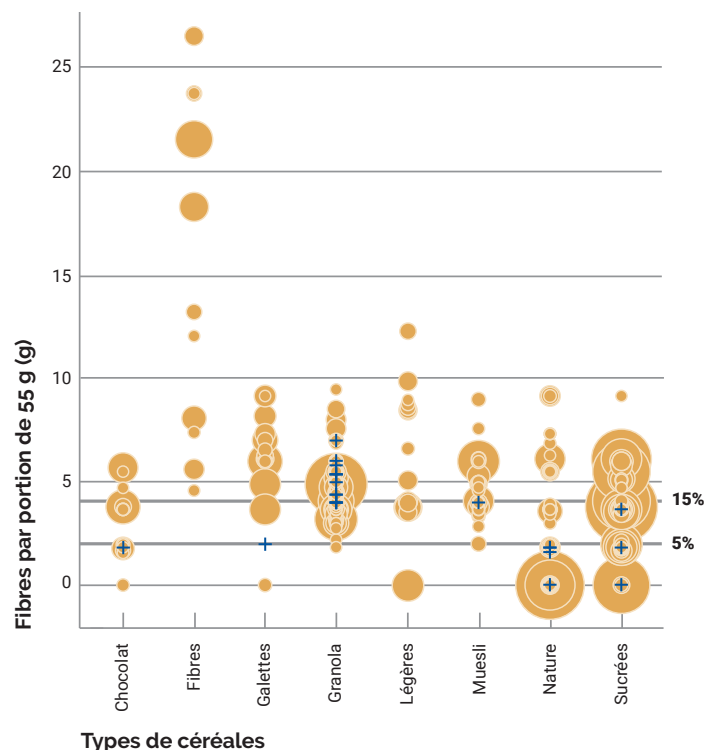
Fibres (3,3 %) :

Richesse en fibres incluant l'ajout de psyllium.

3 Les résultats sur les 331 produits répertoriés montrent que :

Pour les fibres : 50 % des céréales se situent au-delà du seuil de 15 % de la valeur quotidienne (4 g), surtout celles de types fibres (100 %), galettes (82 %), granola (60 %) et légères (67 %).

Ce sont à nouveau les céréales de types chocolat (18 %) et sucrées (28 %) qui atteignent le moins souvent ce seuil optimal.



4 Conclusion & pistes d'action

Considérant leur teneur élevée en sucres et faible en fibres, des stratégies de suivi et d'amélioration de l'offre devraient viser davantage les céréales de type **chocolat** et de type **sucrées**. En outre, les céréales dont l'emballage cible les enfants devraient faire l'objet de politiques publiques plus ciblées.

Les données de ce portrait des céréales à déjeuner proviennent :

protégezvous

➤ Composition nutritionnelle

nielsen

➤ Achats des consommateurs

Les étapes pour réaliser ce portrait sont :

