

LES BARRES DE CÉRÉALES CHOCOLATÉES : BARRES DE CEREALES OU DE SUCRES ?

MOTS CLÉS : barres de céréales chocolatées, céréales, chocolat

AUTEURS : Isabel Emery, Florence Girard

INTRODUCTION

Les barres de céréales chocolatées figurent parmi les collations préférées de nombreuses personnes, particulièrement des enfants. Un choix important est exposé dans les rayons des commerces. Leur emballage attrayant attire le regard des petits ; les messages nutritionnels inscrits sur les cartons retiennent l'attention des adultes. Mais derrière cela, comment passe-t-on des grains de céréales aux barres de céréales chocolatées ? Que contiennent-elles vraiment ? A qui s'adressent-elles et sont-elles réellement conseillées à titre de collation ? Par ce travail, nous allons tenter de répondre à ces questions.

Nous excluons cependant de cette catégorie les barres lactées chocolatées, contenant trop peu de céréales pour faire partie des barres de céréales chocolatées.

PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

Les principaux ingrédients contenus dans les barres de céréales chocolatées sont les suivants :

- Protéines végétales/animales
- Graisses végétales hydrogénées ou non, huile de citron, beurre de cacao ou de cajou, matière grasse de lait, etc.
- Céréales et fruits oléagineux divers, sous toutes leurs formes
- Glucides simples : sirop de glucose ou de fructose, sirop de maïs, de blé, d'érable, fructose, lactose, glucose, sucre inverti, dextrines, saccharose, miel, gelée royale, chocolat, sucre de raisin
- Fruits séchés, en flocons, confits, jus de fruit, etc.
- Colorants : caroténoïdes, E160 b, E150 c, E160a
- Acidifiants : acide malique, acide citrique
- Antioxydants : acide ascorbique ou tocophérols, E306, ascorbate de sodium, E230
- Emulsifiants : lécithine de soja, E471
- Humectants : glycérol, sorbitol
- Arôme : vanilline, arôme de malt
- Poudre à lever : bicarbonate de soude
- Conservateur : E220
- Vitamines
- Minéraux : magnésium, calcium...
- Sel de cuisine
- Autres : noix de coco râpée, chocolat, cacao en poudre



Tiré de : LeShop Migros, 2007, 21 avril

Cependant, cette liste n'est pas exhaustive.

PROCÉDÉ DE FABRICATION

Le procédé de fabrication exact demeure inconnu. Seul Kellogg's offre au consommateur la possibilité d'en savoir davantage, mais reste prudent quant à ses explications.

Les grains sont nettoyés et débarrassés partiellement ou totalement de leur enveloppe. La cuisson à la vapeur transforme une partie de l'amidon en glucides plus simples, plus digestes. Des vitamines et minéraux sont ajoutés à des stades variables, selon leur sensibilité à la chaleur, à la lumière et le procédé utilisé pour maintenir une teneur idéale en vitamines et minéraux. Une fois cuits, les grains subissent différentes préparations. On peut obtenir des flocons (avoine et blé surtout), des pétales (maïs, blé, riz, avoine) ainsi que des céréales extrudées de formes variées (boules de maïs, céréales en 3D...). Tous les ingrédients sont mélangés et cuits à une température douce. Cette préparation est ajoutée aux céréales afin d'obtenir une pâte compacte. Après un temps de repos, cette pâte est coupée sous forme de barres dont le dessous peut être enrobé d'une préparation à base de lait (Kelloggs.fr, 2007, 21 avril),.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Voici les valeurs nutritionnelles trouvées.

Pour 100 g de produits	Actilife	Sveltesse Abricot-thé vert	Special K chocolat	Nesquik	Farmer Soft choc pomme	Balisto Choco Chips	Balisto Cereal-Mix
Energie (kcal)	364	393	397	423	447	515	500
Protéines (g)	6	6	9	7.1	8	8.3	7.1
Glucides (g)	78	76.5	75	67	63	56.6	60.4
Saccharose (g)	33		40	30.2			40.9
Amidon (g)			33				
Lipides (g)	2.5	7.9	7	14	18	28.4	25.6
AGS (g)	1		3.5	8			14.4
Cholestérol (mg)	0						
Fibres (g)	3	3.9	1.5	2.2			3.3
Sodium (g)	0.3		0.4	0.2			0.28
Vit. A (ug)	266						
Vit. D (ug)	1.66						
Vit. E (mg)	3.33						
Vit. C (mg)	20						
Vit. B1 (mg)	0.46		1.1				
Vit. B2 (mg)	0.53		1.3				
Niacine (mg)	6		14.8				
Prix par emballage	6x26 g 4.20	6x25 g 4.50	129 g 4.60	150 g 4.00	9 pces 4.20	156 g 3.40	120 g 2.85

MATIÈRES GRASSES UTILISÉES

Les graisses végétales sont les plus fréquemment utilisées. Dans l'industrie agro-alimentaire, elles se retrouvent rarement sous leur forme naturelle. Elles sont hydrogénées afin de passer de l'état liquide à l'état solide. Cette transformation modifie leur structure chimique en augmentant leur teneur en Acide Gras Trans (AGT). De ce fait, ces matières grasses perdent une bonne partie de leur qualité nutritionnelle. Les AGT sont nocifs pour l'organisme. Idéalement, pour 100 g de matières grasses, on ne devrait pas dépasser 10% d'AGT et 25 % d'acides gras saturés (AGS) dans la composition des barres de céréales, faute de quoi leurs matières grasses sont considérées comme mauvaises (TSR A bon entendeur, octobre 2007).

L'office fédéral de la santé recommande que la consommation quotidienne d'AGT soit aussi faible que possible et ne représente pas plus de 1% de la ration calorique globale. (Berne, août 2006).

- Balisto choc museli-mix : matière grasse végétale hydrogénée ; matière grasse de lait
- Nesquik : huiles végétales
- Farmer Soft choc pomme : graisse végétale hydrogénée

- Farmer Actilife : graisses végétales (tournesol, palme, colza)
- Kellogg's Special K choco : huile végétale hydrogénée
- Neslte Sveltesse : graisse végétale

Il est préférable de choisir une barre dont la teneur en matières grasses est inférieure à 10 g/100 g de produit. Celles contenant entre 10 et 15 g de graisse pour 100 g sont acceptables, mais celles dépassant les 15g/100 g ont une quantité de lipides excessive pour ce type de collation. De ce fait, il est conseillé de ne pas consommer ces dernières régulièrement. Il est également intéressant de se demander combien de graisse se trouve dans une portion. En effet, c'est le fabricant qui décide de la taille de la portion. Il n'existe pas de poids de référence pour les barres de céréales chocolatées. Une barre contenant moins de 10 g de lipides pour 100 g et pesant 50 g peut rapporter plus de matières grasses qu'une autre possédant 15 g de lipides pour 100 g et pesant 25 g. En revanche, une barre de 30 g à moins de 10g/100g de graisse sera moins riche qu'une barre avec 15 g/100 g de lipides et pesant 25 g. Mieux vaut donc passer quelques instants à réfléchir à la composition de la denrée que l'on va acheter plutôt que de prendre le paquet des plus petites barres ou des plus pauvres lipides.

SUCRES

Idéalement, les barres de céréales chocolatées devraient apporter plus de sucres complexes que de sucres simples. En effet, les premiers, plus lentement assimilés par l'organisme, permettent de maintenir un sentiment de satiété plus long que les seconds. Il est recommandé de privilégier les barres dont les céréales se trouvent en tête de liste des ingrédients. Il est également préférable de donner l'avantage à celles dont le saccharose ne figure pas parmi les premiers composants.

D'une barre à l'autre, il existe des différences quant à la teneur en saccharose, sucre simple. Toutefois, la plupart d'entre elles en contiennent une grande quantité. Il arrive que des barres soient composées de plus de 50% de saccharose (voir tableau : valeurs nutritionnelles).

ETIQUETAGE

Les ingrédients d'une denrée alimentaires sont cités par ordre d'importance dans le produit, ce qui donne une idée de la proportion de chaque ingrédient. L'étiquetage des barres de céréales chocolatées est parfois imprécis. Certains fabricants ne prennent pas la peine de renseigner sur la teneur en matières grasses ou en sucres du produit. D'autres ne précisent pas si les graisses sont d'origine animale ou végétale. Cependant, il est obligatoire de préciser si elles sont hydrogénées. Cela permet d'affirmer que les produits sur lesquels cette mention n'est pas indiquée n'ont pas subi ce procédé de transformation des graisses. Dans les produits testés, les barres chocolatées Nesquik, Farmer Actilife et Nestle Sveltesse ne contiennent pas d'AGT. En revanche, les barre Special K, Farmer Soft choc pomme, Balisto Choco Chips et Balisto Cereal-Mix en comportent.

MESSAGES TRANSMIS ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

Souvent, les barres de céréales chocolatées ont un public cible. Les fabricants de certaines d'entre elles cherchent à transmettre un message au consommateur. Il est conseillé de rester attentif aux mots utilisés et à garder un œil critique sur ces bonnes paroles.

Farmer Soft choc pomme : le message informe que cette barre s'adresse principalement aux enfants et à toute personne pratiquant une activité physique. Il indique également que ce produit peut être consommé à toute occasion. Cependant, la grande marque se garde de transmettre au consommateur que le Farmer Soft choc pomme contient une quantité importante de lipides (18 g pour 100 g de produit). La qualité des graisses

est mauvaise car des graisses végétales hydrogénées sont utilisées. Aucune information ne figure sur l'emballage quant à la teneur en saccharose et en AGS (LeShop Migros, 21 avril 2007, Barres céréales).

Balisto Cereal-Mix : Balisto ne transmet pas de message particulier. Plus de la moitié des graisses contenues dans cette barre de céréales chocolatée sont des AGS. De plus, la barre renferme également des AGT car les matières grasses utilisées sont hydrogénées. De ce fait, la qualité des lipides n'est pas bonne. La quantité de saccharose représente plus de 60% des sucres totaux, ce qui est très élevé pour ce type de produit. Ce produit est celui avec la teneur la plus élevée en AGS. En effet, il en contient dix fois plus que la barre Actilife.

Balisto Choco Chips : peu d'informations nutritionnelles ont été trouvées. Le fabricant n'indique ni la teneur en saccharose, ni celle en AGS. Cependant, cette barre est également fabriquée à base de graisses végétales hydrogénées. De ce fait, la qualité des lipides est mauvaise.

Nesquik : dans son message, Nestle indique que la barre chocolatée Nesquik permet d'éviter les fringales en maintenant un taux de sucre constant dans le sang. Ceci est incorrect. En effet, près de la moitié du sucre contenu dans cette barre est du saccharose, sucre simple. Hors, ce glucide est rapidement assimilé par l'organisme. La faim peut ainsi apparaître peu de temps après la consommation de cet en-cas. De plus, la barre Nesquik contient une quantité élevée de lipides (14 g pour 100 g de produit). Elle possède dix fois la quantité de lipides contenue dans la collation Actilife. Bien qu'elle n'ait pas d'AGT, la qualité des graisses n'est pas bonne car plus de la moitié d'entre elles sont des AGS.

Ces barres sont avant tout destinées aux enfants. Elles sont enrichies en calcium et contiennent autant de lait qu'un verre de 2 dl de lait, mais elles sont à considérer comme un produit sucré car leur teneur en sucre est élevée (Nestle, 21 avril 2007, *Good Food, Good life*).



Tiré de: Nestle, 2007, 21 avril

Special K : selon le message figurant sur l'emballage, cette barre est destinée aux personnes attentives à leur alimentation et à leur ligne. La marque met en avant l'aspect léger de son produit. Toutefois, elle omet de préciser que plus de la moitié des glucides contenus dans le produit sont du saccharose. Par ailleurs, la qualité des matières grasses utilisées est mauvaise. En effet, si la barre contient un taux correct de graisses (7 g pour 100 g de produit), ce sont des huiles végétales hydrogénées qui sont utilisées. Des AGT sont donc présents. Enfin, la moitié des lipides contenus sont des AGS. (LeShop Migros, 21 avril 2007, Barres céréales).

Sveltesse Nestle : les informations nutritionnelles manquent. Les teneurs en AGS et en saccharose demeurent inconnues. Cependant, la barre contient peu de matières grasses et pas d'AGT.

Actilife : le message transmis au consommateur indique que la barre est principalement destinée aux enfants et aux femmes enceintes. Elle précise que cet en-cas est pauvre en matières grasses, ce qui est tout à fait correct (2.5 g pour 100 g de produit). Près de la moitié des graisses utilisées sont des AGS mais la quantité reste faible. On n'y trouve pas d'AGT. En revanche, le taux de saccharose représente plus de 40 % des sucres totaux, ce qui reste élevé.

AVANTAGES DES BARRES DE CÉRÉALES CHOCOLATÉES

Nutritionnels

- Contient moins de graisses que les viennoiseries
- Diminue la faim

DÉSAVANTAGES DE CES BARRES

Nutritionnels

- Souvent riche en saccharose
- Mauvaise qualité des graisses fréquente (AGT et/ou trop d'AGS, parfois cholestérol)

Autres

- Petit volume
- Facile à emporter donc pratique
- Répond à l'appel du goût sucré des consommateurs
- Peu cher
- Goûts multiples
- Plaît aux enfants

Autres

- Fond si elle est enrobée de chocolat

CONCLUSION

Les grains subissent de nombreuses transformations avant de se retrouver sous forme de barres de céréales chocolatées. Il est étonnant de constater que le mode de fabrication exact est à ce jour indisponible au consommateur. Il faut garder à l'esprit que ces collations, longuement vantées par les fabricants, contiennent pour la plupart des AGT, non recommandés en grande proportion pour l'organisme, trop d'AGS et une quantité élevée de saccharose. Il est conseillé de lire la composition des barres de céréales chocolatées et préférer celles avec le moins d'AGT, d'AGS et de saccharose. Elles sont à préférer aux viennoiseries telles que croissants au chocolat, pâtisseries etc. Toutefois, une tranche de pain complet accompagnée d'une rangée de chocolat ou un fruit sont une collation intéressante, à un prix souvent plus avantageux qu'une barre de céréales chocolatée. De plus, il s'agit d'un véritable plaisir gustatif pour de nombreuses personnes. En conclusion, alternées avec d'autres collations (pain et chocolat, fruits, yoghourts, par exemple), elles peuvent entrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

REFERENCES**Article de revue**

- (2007). Barres de céréales parfois très grasses. *Bon à savoir*, 24-25.

Documents électroniques

- Nestlé. (21 avril 2007). Barres aux céréales, *Good Food, Good life*.
Accès: <http://www.nestle.ch/fr/pro/cat/details.aspx?catid=1&groid=117&sprid=875#p>
- TSR A bon entendeur, 21 avril 2007, Goûters pour enfants : l'enfer diététique. (1998). *TSR.ch*.
Accès : <http://www.tsr.ch/tsr/index.html?siteSect=311201&sid=4708425&cKey=1079096956000>
- Le Shop Migros. (21 avril 2007). Barres céréales, *LeShop.ch*.
Accès : http://www.le-shop.ch/leshop/Main.do?currentMenu=SHOP_SUPERMARKET
Accès : http://www.le-shop.ch/leshop/Main.do?currentMenu=SHOP_SUPERMARKET
Accès : http://www.le-shop.ch/leshop/Main.do?currentMenu=SHOP_SUPERMARKET
- Kellogg's France. (21 avril 2007). *Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la fabrication des produits Kellogg's !*
Accès : <http://www.kelloggs.fr/groupe/fabrication.pdf>