Revue systématique des données sur le

Rôle des céréales prêtes à consommer dans l'alimentation et la prévention des maladies à composante métabolique

Publiée le 15 mai 2025 dans la revue Nutrients, par E.J. Derbyshire et C.H.S. Ruxton

À propos de ce document

Cette synthèse présente une vue d'ensemble des conclusions de *La revue systématique des données sur le rôle des céréales prêtes à consommer dans l'alimentation et la prévention des maladies à composante métabolique.* Cet article, soumis à un comité de lecture, a été publié dans la revue spécialisée Nutrients.

Elle vous est présentée par CEEREAL, l'association européenne représentant l'industrie des céréales du petit-déjeuner et de la transformation de l'avoine, composée de 13 entreprises membres et de 7 associations nationales issues de 7 pays.

Principales conclusions

La consommation de céréales du petit-déjeuner, en particulier complètes et riches en fibres, est associée à :

1. **Une amélioration des apports nutritionnels**
2. **Une diminution du risque de maladies cardiovasculaires chez les adultes**
3. **Une diminution du risque de diabète de type 2 chez les adultes**
4. **Une diminution du risque de surpoids et d'obésité à tous les âges, y compris chez les enfants, les adolescents et les adultes**

Résultats complémentaires

Cette revue systématique démontre que la consommation de céréales du petit-déjeuner est régulièrement liée à des apports nutritionnels améliorés et des effets positifs sur certains aspects de la santé.

Implications nutritionnelles

- Les céréales du petit-déjeuner peuvent **apporter des nutriments essentiels** dont des fibres, vitamines (B et D) et minéraux (fer, zinc et magnésium).
- Elles peuvent ainsi participer **à combler certains apports nutritionnels généralement insuffisants dans l'alimentation quotidienne**, notamment en fer, ou en vitamines B et D.
- Cette revue systématique note également que les céréales du petit-déjeuner peuvent contribuer très significativement **à réduire le risque de carence en fer** : elles représentent en effet entre 7 et 24% des apports journaliers en fer chez les enfants, adolescents et adultes en France, au Royaume-Uni, en Irlande, aux Etats-Unis et au Canada.
- En France, seuls 13% des adultes et 2% des enfants consomment au moins 25 g de fibres par jour.[1] Accessibles et pratiques, les céréales - notamment complètes - du petit-déjeuner **peuvent aider à combler cette insuffisance en fibres.**
- **Les céréales enrichies** peuvent également contenir des nutriments habituellement absents de ce type d'aliments, comme la vitamine D, dont plus de la moitié des Français manquerait.

ceereal
European Breakfast Cereal Association

Conséquences sur la santé

- Une analyse de trois études, incluse dans cette revue systématique, pointe que les consommateurs réguliers de céréales au petit-déjeuner voient **leur risque de maladies coronariennes réduit de 10 %, et leur risque de maladies cardiovasculaires réduit de 8 %**[2] comparé à ceux qui en consomment le moins.
- Une des méta-analyses étudiée indique **une baisse de 28 % du risque de maladies coronariennes et de 26 % pour les maladies cardiovasculaires**[3] chez les consommateurs réguliers de céréales complètes.
- L'analyse de trois autres études récentes démontre **une réduction de 22 % du risque de diabète de type 2**[4] chez les plus grands consommateurs de céréales du petit-déjeuner comparé à ceux en consommant peu, voire pas.
- Deux analyses systématiques associent la consommation de céréales à un poids plus bas, et à un risque réduit de surpoids chez les enfants, adolescents et adultes.

Considérations sur l'apport en sucres

La consommation de céréales du petit-déjeuner peut contribuer à réduire le risque d'apports nutritionnels insuffisants **tout en représentant seulement 2 à 11 % de l'apport quotidien en sucres.**

Des preuves solides

Ces résultats ont été mis en évidence par la revue systématique la plus récente sur le rôle des céréales du petit-déjeuner dans l'alimentation et la santé, qui a évalué 51 études (dont des méta-analyses et des revues systématiques).
Ce travail s'inscrit dans la continuité d'une précédente revue systématique majeure réalisée il y a dix ans, en offrant des données actualisées et en renforçant les conclusions antérieures. La qualité des études a été rigoureusement évaluée à l'aide d'un système reconnu, celui du Scottish Intercollegiate Guidelines Network, garantissant la crédibilité et la fiabilité des résultats.

Cette étude mobilise des contributions issues du monde académique, des autorités sanitaires et d'organisations professionnelles, dans une démarche de compréhension globale des effets des céréales du petit-déjeuner sur la santé.

Elle évalue la contribution des céréales du petit-déjeuner aux apports nutritionnels quotidiens pour tous les groupes d'âge, en s'appuyant sur les données de sept enquêtes nationales de consommation alimentaire issues de cinq pays (États-Unis, Canada, France, Irlande, Royaume-Uni) et menées entre janvier 2004 et septembre 2024.

Conclusion

L'auteur de la revue systématique souligne que « les messages de santé publique concernant les céréales prêtes à consommer devraient reconnaître que les céréales, notamment celles complètes, riches en fibres et pauvres en sucres, peuvent contribuer à renforcer les apports en micronutriments et à améliorer divers indicateurs de santé ».

ceereal
European Breakfast Cereal Association

Scannez le code QR pour *La revue systématique des données sur le rôle des céréales prêtes à consommer dans l'alimentation et la prévention des maladies à composante métabolique.*

Pour plus d'informations, veuillez contacter : Nina Elzer, Senior Manager Public Affairs & Communications - elzer@ceereal.eu

1: *Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016) - (Santé Publique France), 06 septembre 2019.* **2:** *Mendoza, K.; Smith-Warner, S.A.; Rossato, S.L.; Khandpur, N.; Manson, J.E.; Qi, L.; Rimm, E.B.; Mukamal, K.J.; Willett, W.C.; Wang, M.; et al. Ultra-processed foods and cardiovascular disease: Analysis of three large US prospective cohorts and a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Lancet Reg. Health Am. 2024, 37, 100859.* **3:** *Aune, D.; Norat, T.; Romundstad, P.; Vatten, L.J. Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: A systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. Eur. J. Epidemiol. 2013, 28, 845–858.* **4:** *Chen, Z.; Khandpur, N.; Desjardins, C.; Wang, L.; Monteiro, C.A.; Rossato, S.L.; Fung, T.T.; Manson, J.E.; Willett, W.C.; Rimm, E.B.; et al. Ultra-Processed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Three Large Prospective U.S. Cohort Studies. Diabetes Care 2023, 46.*