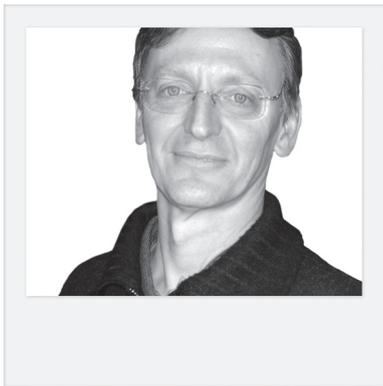


Vous reprendrez bien un peu de céréales dans votre sucre ?

C'est avec la phrase “*les enfants, vous reprendrez bien un peu de céréales dans votre sucre ?*” que le *New York Times* du 8 décembre 2011 a titré un report qu’il faisait d’une étude conduite par un groupe de défense de la consommation aux Etats-Unis.



→ **F. DIEVART**
Clinique Villette, DUNKERQUE.

Dans cette étude parue sur son site Internet le 7 décembre 2011, les investigateurs de l'*Environmental Working Group* (EWG) ont analysé la teneur en sucre des petits déjeuners aux céréales proposés aux enfants (mais pas seulement aux enfants).

Du paquet de céréales ou plutôt de la confiserie en grand volume...

Profitant de conseils de santé incitant à consommer quotidiennement des céréales, des entreprises agro-alimentaires ont développé des produits à base de céréales et les ont promus comme aliment adapté au petit déjeuner des enfants. Tant les parents que les enfants, en consommant de tels produits, ont ainsi l'impression d'avoir une alimentation plus saine.

Or, que montre l'analyse de l'EWG ? Que ces petits déjeuners contiennent parfois plus de sucre que de céréales... Ainsi, au moins 10 des marques phares de ces petits déjeuners contiennent plus de 40 % de sucres, le gagnant en contenant 56 %... au point que certains commentateurs proposent d'appeler ces paquets de céréales des confiseries.

Pour utiliser une correspondance plus simple à comprendre qu'un pourcentage de sucre dans un paquet de céréales, rappelons que si un enfant, au petit déjeuner, prend un bol de céréales et un verre de boisson fruitée produite dans le commerce, il consomme en fait, dès le matin, l'équivalent de 8 à 15 morceaux de sucre !

Retenons que ce n'est pas parce qu'il est parfois écrit en grand “Céréales” sur un paquet de confiserie que ce n'est plus un paquet de confiserie et regardons donc la composition des paquets de céréales afin de choisir celles qui contiennent le moins de sucre. Retenons aussi, au passage, que ce n'est parce qu'un bloc de beurre contient des oméga-3 que ce n'est plus pour autant un bloc de beurre...

BILLET DU MOIS

[... à l'adulte de gros volume

Faut-il voir dans cet élément concernant les céréales du petit déjeuner une des raisons des données épidémiologiques rapportées dans le *Heart Disease and Stroke Statistics* par l'*American Heart Association*?

Ce rapport annuel, qui sera publié dans le premier numéro de la revue *Circulation* de 2012, montre qu'aux États-Unis :

- chez les adultes d'au moins 20 ans, 67,3 % ont un poids excessif et 33,7 % sont obèses (définis par un IMC supérieur ou égal à 30 kg/m²);
- chez les enfants de 2 à 19 ans, 31,7 % ont un excès pondéral et 16,9 % sont obèses;
- en 3 décennies, la prévalence de l'obésité des enfants de 6 à 11 ans est passée de 4 à 20 %;

- la prévalence ajustée à l'âge du syndrome métabolique est de 34 % (35,1 % chez l'homme et 32,6 % chez la femme);
- chez les adultes, la prévalence de l'hyperglycémie à jeun (appelée dans ce rapport prédiabète) est de 37 %;
- chez les adultes, la prévalence du diabète diagnostiqué est de 11,3 %;
- la quantité d'énergie consommée a augmenté en moyenne de 22 % chez les femmes (passant de 1542 à 1886 kcal/j) et de 10 % chez les hommes (passant de 2450 à 2693 kcal/j) entre 1971 et 2004.

Que nous apprend encore ce recueil épidémiologique ? Eh bien, comme si cela ne suffisait pas, ce rapport indique aussi que 33 % des adultes américains ne pratiquent aucune activité physique aérobie pendant leur temps de loisir.

Et que nous confirmait une étude parue en janvier 2011 dans la revue *Circulation* ? Qu'il existe une relation directe entre la quantité d'exercice physique et le pronostic cardiovasculaire et que lorsque l'exercice physique est intégré à une grille de calcul du risque cardiovasculaire absolu, il en modifie significativement la précision, permettant notamment de reclassifier 10,7 % des hommes.

Alors si vous voulez diminuer votre risque cardiovasculaire, analysez avec un esprit critique les emballages des aliments industriels et puis reprenez un peu de marche à pied pour vous rendre au travail, même si vous avez l'impression que ce travail vous fait déjà beaucoup "bouger".

réalités

Bulletin d'abonnement

Je m'abonne à
réalités Cardiologiques

Médecin ■ 1 an : 60 €
 ■ 2 ans : 95 €

Etudiant/Interne ■ 1 an : 50 €
(joindre un justificatif) ■ 2 ans : 70 €

Etranger ■ 1 an : 80 €
(DOM-TOM compris) ■ 2 ans : 120 €

BULLETIN À RETOURNER À :
PERFORMANCES MÉDICALES
91, AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE
75011 PARIS

4
crédits
FMC/an

Déductible des
frais professionnels

Nom

Prénom

Adresse

Ville

Code Postal

E.mail

Règlement Par chèque (à l'ordre de Performances Médicales)

Par carte bancaire (sauf American Express)

carte n°

cryptogramme date d'expiration

Signature