

L'organisation indépendante américaine de santé publique à but non lucratif, Environmental Working Group (EWG), confirme que les céréales pour enfants ne sont rien d'autres que des sucreries.

Ses experts ont analysé la composition nutritionnelle de plus de 80 marques de céréales transformées. Ils espèrent que les résultats feront changer le point de vue des parents sur ces produits, trop souvent considérés comme équilibrés et bons pour la santé par la seule mention du mot « céréales ». Les pires marques du petit déjeuner sont les « Smacks » de Kelloggs, les « Coco Pops » et un paquet de céréales vendu aux États-Unis qui contient des marshmallows ! Elles sont composées de plus de 50 % de sucre alors que les normes de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent une teneur inférieure à 10 %. Un seul bol de Smacks représente entre 8 à 10 morceaux de sucre. Juridiquement, les industriels de l'agro-alimentaire pourraient être attaqués pour appellation mensongère et tromperie sur les qualités substantielles. Serge Ahmed, directeur de recherche au CNRS et auteur d'une étude sur le potentiel addictif du goût sucré, rappelle les dangers de ces produits sur les enfants, dotés d'un système de récompense qui les rend particulièrement vulnérables : « Ils sont très sensibles aux gratifications immédiates, comme un apport en sucre, mais ils n'ont pas conscience à long terme de l'effet de ces aliments. À leur âge, le cortex préfrontal n'étant pas encore fini, ils ne peuvent pas limiter leur appétit. C'est donc aux adultes de le faire ». Les études montrent que la consommation de produits riches en sucre est devenue trois fois trop importante aujourd'hui. « Chez les personnes prédisposées génétiquement, on voit apparaître un diabète de type 2 à partir de 15 ans, observe le professeur Patrick Vexiau, chef de service de diabétologie à l'hôpital Saint-Louis (Paris). Or il y a une trentaine d'années, on n'observait pas ce type de phénomènes, le diabète de type 2 n'existait pas avant 45 ans.»