

# Fiche d'information

# Des céréales pour grandir en santé

Cette fiche d'information porte sur :

- ☀ Le groupe alimentaire des produits céréaliers
- ☀ Les nutriments des céréales
- ☀ Des mythes courants à propos des céréales

Les mots en **caractères gras** sont définis au bas de la page.

## Le groupe alimentaire des produits céréaliers

Le guide alimentaire canadien nous recommande de manger des aliments choisis dans chacun des quatre groupes d'aliments pour avoir tous les nutriments dont nous avons besoin. Ces quatre groupes sont les suivants : les produits céréaliers, les légumes et les fruits, le lait et substituts, et les viandes et substituts.

Les guides alimentaires nous recommandent de consommer des produits céréaliers tous les jours. Une tranche de pain, 1/2 tasse de riz ou de pâte, 3/4 de tasse de céréales sèches, froides, 1/2 bagel — constituent tous une portion de produits céréaliers. Pour les adultes et adolescents, environ six portions au minimum contiennent les nutriments dont nous avons besoin. Si nous sommes actifs, nous avons besoin de plus pour nous fournir davantage d'énergie et de nutriments.

## Les nutriments des céréales

Les céréales nous fournissent de nombreux nutriments essentiels.

Les céréales contiennent principalement des glucides, qui nous fournissent l'énergie dont nous avons besoin tous les jours pour rester en santé et actifs. Les céréales nous fournissent également des protéines, et bien plus encore...

Les autres nutriments importants énumérés dans le tableau 1, ci-contre, se trouvent également dans les produits céréaliers — les produits à base de farine blanche **enrichie**, de farine de blé entier et de farine de blé à grains entiers. L'acide folique a été ajouté en plus grande quantité dans la farine de blé blanche et on le trouve dans des produits comme le pain blanc et les pâtes. Ces produits ont été **fortifiés** à l'acide folique. Les

Table 1

Nutriment	Rôle dans notre corps
Thiamine (Vitamine B1)	Nécessaire pour aider à convertir les glucides en énergie dans notre corps. Favorise le bon fonctionnement du système nerveux.
Riboflavine (Vitamine B2)	Un <b>coenzyme</b> important dans de nombreuses réactions de l'organisme. Aide à maintenir la peau, les muqueuses, la cornée de l'œil et certaines parties du système nerveux.
Niacine	Aide à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie. Nécessaire pour la croissance et contribue à la synthèse des <b>hormones</b> .
Vitamine E	Agit comme <b>antioxydant</b> pour protéger les cellules dans tout notre corps.
Fer	Nécessaire pour la formation des globules rouges qui transportent l'oxygène dans tout notre corps.
Magnésium	Indispensable à la synthèse des protéines et à la contractilité des muscles.
Sélénium	Agit comme <b>antioxydant</b> pour protéger les cellules contre les dommages.
Zinc	Est un élément d' <b>enzymes</b> qui participent à la fabrication des protéines.
Fibre	Très important pour le bon fonctionnement du tractus gastro-intestinal.
Folate	Est un <b>coenzyme</b> important qui participe au métabolisme des protéines et à la formation de l' <b>ADN</b> . Nécessaire pour assurer le bon développement du tube neural qui devient la colonne vertébrale et le cerveau des bébés.

— Ces nutriments se trouvent en grande quantité dans les grains entiers surtout.

— Ce nutriment se trouve en grande quantité dans les produits de farine de blé blanche.

produits de grains entiers et de blé entier contiennent également de l'acide folique, mais en moins grande quantité. On trouve des fibres dans les produits de blé entier et de grains entiers. Des fibres ont été ajoutées à certains pains blancs, mais la plupart n'en contiennent pas du tout.

Les recherches indiquent que la consommation de grains entiers est meilleure pour la santé. Dans les grains entiers on trouve également des composés **phytochimiques** dont on pense qu'ils réduisent les risques de certaines maladies chroniques, comme les maladies du cœur et le cancer.

## Définitions

**Enrichi** : Lorsque les nutriments qui sont perdus durant la mouture sont rajoutés ensuite à la farine. (La farine de blé blanche est enrichie de vitamines B et de fer pour obtenir la même teneur que dans la farine de blé entier.)

**Fortifié** : Signifie que l'on ajoute des nutriments en quantité bien plus élevée que la teneur naturelle (on rajoute de l'acide folique à la farine de blé blanche).

**Enzyme** : Un composé, constitué principalement de protéines, qui permet de produire une réaction.

**Coenzyme** : Une petite partie non protéique de l'enzyme.

**DNA** : Contient les informations nécessaires pour que nos cellules se reproduisent et contient les gènes qui font de nous qui nous sommes.

**Antioxydant** : Protège les membranes de nos cellules contre les dommages causés par l'oxygène ou les radicaux libres.

**Hormones** : Servent de messagers chimiques pour déclencher et contrôler l'action des enzymes.

**Composés phytochimiques** : Composés présents dans les végétaux, comme les phytoestrogènes, qui ont une structure semblable à celle des hormones.

## Quelques mythes courants à propos des céréales

J'ai entendu dire que...

*Les produits céréaliers font grossir.*

### FAUX

- ✓ Les produits céréaliers comme le pain, les pâtes, le riz, la semoule de maïs, le gruau sont naturellement faibles en gras. Par contre, ce que nous mettons sur ces produits céréaliers ne l'est généralement pas.
- ✓ Par exemple, une tasse de pâtes ne contient que 208 calories (872 kilojoules) alors que ½ tasse de sauce Alfredo contient 337 calories (1 417 kilojoules). Une coquille de beurre ou de margarine contient 36 calories (150 kilojoules).
- ✓ La moutarde ou la salsa donnent du goût sans ajouter de gras.
- ✓ Les légumes ou la sauce tomate pour accompagner les pâtes ou le riz sont meilleurs pour la santé, et contiennent moins de calories que les sauces à la crème.

*Le pain blanc n'est pas nourrissant.*

### FAUX

- ✓ Le pain blanc — miche tranchée, bagel, pain plat, pain à pizza, baguette française, petit pain — est un produit céréalier nourrissant qui fournit des glucides sources d'énergie, des vitamines B — thiamine, riboflavine et niacine, folate — et du fer. Il contient de nombreux nutriments en quantité équivalente à celui du pain de blé entier, et en plus il contient du folate qui est ajouté, alors que le pain de blé entier n'en contient pas. Par contre le blé entier et les grains entiers contiennent des fibres, alors que le pain blanc n'en contient pas. Les grains entiers contiennent certaines vitamines et certains composés phytochimiques que l'on ne trouve pas, ou en quantité beaucoup moindre, dans le pain blanc et le blé entier. Chaque type de pain a des qualités nutritives uniques.
- ✓ Parfois les enfants n'aiment pas le goût ou la consistance des pains de blé entier ou de grains entiers. En leur proposant un sandwich fait d'une tranche de pain blanc et d'une tranche de pain de blé entier ou de grains entiers, on peut les faire profiter des qualités nutritives de différents types de pain tout en les habituant petit à petit à différents goûts et textures.

*Le fait de manger des grains entiers tous les jours peut m'aider à garder un poids santé.*

### VRAI

- ✓ Les recherches indiquent que les gens qui consomment des céréales, et surtout des céréales entières tous les jours, ont un poids corporel inférieur aux personnes qui ne consomment pas de grains entiers habituellement.

## Activités / Ressources proposées :

- ✓ Mots croisés – Les céréales : 10 sur 10
- ✓ Les produits céréaliers, essentiels pour la santé !  
<http://www.grainsessential.ca/francais/grains>
- ✓ Rentrée des classes – l'ABCD des produits céréaliers  
<http://www.grainsessential.ca/francais/healthProfessionals/consumerResources.html>

## Sites Web à consulter :

- ✓ Les produits céréaliers, essentiels pour la santé ! Program  
[www.grainsessential.ca](http://www.grainsessential.ca)
- ✓ Le guide alimentaire canadien  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)

## Association canadienne de la boulangerie

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga (Ontario) L5S 1V9  
Tél. : 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des  
États-Unis 1-888-674-BAKE (2253) Téléc. : 905-405-0993  
Courriel : [info@baking.ca](mailto:info@baking.ca)

[www.GrainsEssential.ca](http://www.GrainsEssential.ca)

**Grains**  
they're essential!



**Les produits  
céréaliers,**  
essentiels pour la santé !

Programme financé par les membres de l'Association canadienne  
de la boulangerie, la Commission canadienne du blé et  
l'Association canadienne des fabricants de pâtes alimentaires