

# Petit-déj' chargé en vitamines

La quantité de vitamines et minéraux ajoutés soulève des interrogations.

**Quatorze vitamines et minéraux ajoutés dans les céréales: voilà de quoi susciter quelques interrogations. Le point sur leurs réelles propriétés et leur utilité dans les corn-flakes.**

Les fabricants de céréales, Kellogg's en tête, sont d'astucieux professionnels du marketing. Aussi ont-ils bien compris l'importance d'afficher un maximum de vitamines sur les emballages. En effet, l'impact psychologique sur les acheteurs n'est pas négligeable: plus il y a de vitamines, plus le produit est sain, pourrait-on se dire. Dès lors, la plupart des fabricants en rajoutent: jusqu'à treize différentes dans les Nestlé Fitness (voir tableau ci-contre).

## «Réponse à la demande»

Le problème, c'est que les enfants sont friands de corn-flakes et que les quantités de vitamines sont calculées pour des adultes (comme le prévoit la loi). Or, le surdosage de vitamines chez les enfants est un thème encore mal évalué. Chez Coop, on reconnaît

que «c'est une difficulté pour toute la branche».

Les fabricants assurent toutefois qu'ils ne font que répondre à la demande des consommateurs, qui n'ont pas toujours le temps pour manger de façon équilibrée. Ils rappellent que, pour la plupart des vitamines, le surplus est éliminé naturellement par l'organisme. Les fabricants se montrent donc rassurants concernant la question d'éventuels problèmes chez les enfants.

C'est évident, les vitamines et minéraux, dont ceux ajoutés dans les corn-flakes, sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme (découvrez leurs propriétés dans l'encadré ci-dessous). Mais selon Corinne Kehl, de la Haute école de santé à Genève, ces ajouts sont clairement effectués à des fins commerciales, «pour renforcer l'image de produit sain». En effet, selon la spécialiste, une alimentation équilibrée n'exige aucun apport vitaminique supplémentaire.

Yves-Alain Cornu


## GLOSSAIRE

### Propriétés des vitamines et minéraux

- > **Acide folique (vitamine B9):** nécessaire à la formation du sang et au développement du tube neural chez le fœtus.
- > **Acide pantothénique:** intervient dans les processus du métabolisme énergétique.
- > **Biotine:** métabolisme acides aminés.
- > **Calcium:** constituant capital des os et des dents. Joue un rôle important dans la transmission nerveuse et la contraction musculaire.
- > **Fer:** nécessaire à la synthèse de l'hémoglobine et au transport de l'oxygène dans les tissus en vue de la production d'énergie.
- > **Magnésium:** constituant des os et des dents. Indispensable au bon fonctionnement des muscles et au métabolisme énergétique.
- > **Niacine (vitamine PP):** bon fonctionnement de la peau, du système nerveux et du métabolisme de base.
- > **Phosphore:** combiné au calcium, est un constituant important des os.

- Nécessaire aux fonctions cellulaires.
- > **Riboflavine (vitamine B2):** intervient dans les processus du métabolisme énergétique. Utile à la croissance et à la formation du sang. Contribue au maintien des tissus, de l'épiderme et des muqueuses.
- > **Thiamine (vitamine B1):** maintien du métabolisme des glucides (sucres, amidon), ainsi que mise à disposition/libération de l'énergie. Nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux.
- > **Vitamine B12:** pour la formation du sang.
- > **Vitamine B6:** métabolisme des protéines et de leurs composants.
- > **Vitamine C:** maintien de l'ossature, de la dentition, des gencives et des vaisseaux sanguins sains. Intervient dans l'absorption du fer. Antioxydant.
- > **Vitamine E:** maintien des fonctions musculaires. Stabilise les acides gras insaturés et les membranes cellulaires. Antioxydant.

## Ce qui est rajouté

Marque / Désignation	Vitamines et minéraux ajoutés
 <b>Casino Premiers Prix</b> Corn Flakes	-
 <b>Coop Naturaplan</b> Bio Cornflakes	-
 <b>Manor Bio Natur Plus</b> Corn Flakes	-
 <b>Casino</b> Ondilège nature	(2): Phosphore, magnésium
 <b>Kellogg's</b> Corn Flakes	(7): Niacine, acide folique, fer, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>Aldi Knusperone</b> Corn-Flakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, vitamines B6, B2, B1, B12, E
 <b>Aldi Knusperone</b> Wellness Flakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, vitamines B6, B2, B1, B12, E
 <b>Coop DS (Dietary Specials)</b> Sans gluten	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, biotine, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>Denner</b> Cornflakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, fer, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>Kellogg's</b> Special K	(8): Niacine, acide folique, fer, vitamines B6, B2, B1, B12, C
 <b>Manor Winner's Family</b> Corn Flakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, biotine, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>M-Budget</b> Corn Flakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, biotine, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>Migros</b> Corn Flakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, biotine, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>Migros</b> Fit Flakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, fer, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>Prix Garantie</b> Cornflakes	(8): Niacine, acide folique, acide pantothénique, biotine, vitamines B6, B2, B1, B12
 <b>Denner MaVita</b> Pétales de céréales	(9): Niacine, acide folique, acide pantothénique, biotine, vitamines B6, B2, B1, B12, C, E
 <b>Nestlé</b> Fitness	(13): Niacine, acide folique, acide pantothénique, fer, phosphore, magnésium, calcium, vitamines B6, B2, B1, B12, C, E

Classement selon nombre de vitamines et minéraux ajoutés; si identique, par ordre alphabétique.