


## **LES CÉRÉALES – PILIERS DE L'ALIMENTATION MONDIALE**



 **Qu'est-ce qu'une Céréale ?** Les céréales sont des plantes cultivées principalement pour leurs grains comestibles, utilisés dans l'alimentation humaine et animale. Elles appartiennent majoritairement à la famille des graminées. Les plus répandues incluent le blé, le riz, le maïs, l'orge, l'avoine, le seigle et le millet. Certaines plantes, bien que n'étant pas des graminées, sont également considérées comme des céréales en raison de leur utilisation similaire ; on les appelle pseudo-céréales, comme le sarrasin, le quinoa et l'amarante.

2€

### **Principales céréales et leurs dérivés**

- **Blé** : Utilisé pour produire la farine servant à la fabrication du pain, des pâtes et de la pâtisserie.
- **Riz** : Aliment de base dans de nombreuses cultures, consommé entier ou transformé en farine.
- **Maïs** : Consommé sous forme de grains, de farine, de semoule ou transformé en produits comme les tortillas.
- **Orge** : Utilisée dans la production de bière, de whisky et comme ingrédient dans certaines soupes et pains.
- **Avoine** : Consommée sous forme de flocons, souvent pour le petit-déjeuner (porridge), ou intégrée dans des produits de boulangerie.
- **Seigle** : Principalement utilisé pour la fabrication de pain de seigle et de certaines boissons alcoolisées.
- **Millet** : Consommé en grains entiers, en bouillie ou transformé en farine pour divers usages culinaires.

### **Composition nutritionnelle des céréales.** Les céréales sont principalement constituées de :

- **Glucides complexes** : Principalement sous forme d'amidon, fournissant une source d'énergie durable.
- **Protéines** : En quantité variable selon les céréales, bien que souvent déficientes en certains acides aminés essentiels comme la lysine.
- **Lipides** : Présents en faible quantité, sauf pour certaines céréales comme l'avoine.
- **Fibres alimentaires** : Surtout dans les céréales complètes, contribuant au bon fonctionnement digestif.
- **Vitamines et minéraux** : Notamment des vitamines du groupe B, du fer, du magnésium et du zinc.

### **Céréales complètes céréales raffinées**

- **Céréales complètes** : Conservent toutes les parties du grain (son, germe et endosperme), offrant ainsi une richesse en fibres, vitamines et minéraux. Leur consommation est associée à une meilleure santé digestive, une réduction du risque de maladies cardiovasculaires et une meilleure gestion du poids.
- **Céréales raffinées** : Subissent un processus qui enlève le son et le germe, perdant ainsi une partie significative des nutriments et des fibres. Elles offrent une texture plus fine mais avec une valeur nutritionnelle réduite.

### **Bienfaits des céréales complètes**

- **Santé cardiovasculaire** : Une consommation régulière peut aider à réduire le taux de cholestérol et diminuer le risque de maladies cardiaques.
- **Gestion du poids** : Les fibres procurent une sensation de satiété prolongée, aidant à contrôler l'appétit.
- **Prévention du diabète de type 2** : Les céréales complètes contribuent à une meilleure régulation de la glycémie.
- **Santé digestive** : Les fibres favorisent un transit intestinal régulier et préviennent la constipation.

### **Précautions et considérations**

- **Sensibilité au gluten** : Certaines céréales, comme le blé, l'orge et le seigle, contiennent du gluten, pouvant poser problème aux personnes atteintes de maladie cœliaque ou sensibles au gluten. Des alternatives sans gluten incluent le riz, le maïs, le sarrasin et le quinoa.
- **Qualité des produits céréaliers** : Privilégiez les produits à base de céréales complètes et limitez ceux contenant des sucres ajoutés ou des additifs.