

La Healthynomie

La tendance saine et gourmande des céréales

DOSSIER DE PRESSE - 2019



À la découverte de la grande famille des céréales

Halte aux régimes en tout genre, et oui à l'équilibre alimentaire ! Il est temps d'entrer dans la Healthynomie : manger sain (healthy) et gourmand (gastronomie).

Manger sainement signifie manger de bons produits de manière équilibrée. Et le plaisir est aussi essentiel. Dans cette dynamique, les céréales ont un rôle important à jouer dans l'alimentation quotidienne, grâce à leur diversité. On oublie parfois que les céréales représentent de nombreuses graines aux textures, goûts et apports nutritionnels très variés ! Elles sont une source nutritionnelle intéressante tout au long de la journée.

Marine Lorphelin

Qu'est-ce que la Healthynomie ?

Proposée par Passion Céréales, collective d'information sur la filière céréalière française, la Healthynomie associe deux notions trop souvent perçues comme étant antinomiques, celle de « **Healthy** » et celle de « **Gastronomie** ». Cette initiative vise à réunir le meilleur des deux mondes **pour une alimentation à la fois saine et gourmande**. Elle prouve ainsi que manger équilibré tout en conservant du plaisir sans se priver est en effet possible !

Pour incarner cette nouvelle tendance *food*, quoi de mieux que d'évoquer **les céréales, catégorie phare de notre alimentation** ? Riches en de nombreux nutriments essentiels à la vie, les céréales sont le cœur de la Healthynomie. **Leur diversité, leurs bienfaits et leur potentiel culinaire, quel que soit son régime alimentaire**, témoignent de leur importance au sein d'une alimentation équilibrée. Elles peuvent par ailleurs être déclinées sous de nombreuses formes permettant de varier les plaisirs et de constituer une véritable opportunité d'adhérer à la Healthynomie.

Alors, partons à la découverte de cette famille d'aliments si riche et embarquons dans la Healthynomie, la tendance saine et gourmande des céréales.

Les céréales, une grande famille de tout horizon et de tout temps

À la base de notre alimentation, **les grandes civilisations du monde se sont créées autour des céréales** : l'Asie avec le riz, l'Amérique du Sud avec le maïs, l'Afrique avec le mil ou encore l'Europe avec le blé. Cela témoigne de l'ancienneté de leur ancrage historique et culturel, mais aussi étymologique puisque l'origine latine *cerealis*, fait référence à Cérès, déesse romaine des champs.

En France, si les céréales les plus connues sont le blé, le riz, ou encore le maïs, elles jouissent d'une bien plus **grande diversité** et présentent un très large éventail d'espèces, disposant elles-mêmes d'une large diversité variétale. Plus de 780 variétés françaises sont inscrites au Catalogue officiel des espèces et variétés et près de 2 400 sont inscrites au Catalogue européen.

Panorama de la grande famille des céréales



LES CÉRÉALES LES PLUS CONSOMMÉES EN FRANCE



LE BLÉ TENDRE



LE MAÏS



LE BLÉ DUR



L'ORGE



LE RIZ



LES CÉRÉALES À DÉCOUVRIR POUR VARIER LES PLAISIRS



L'ÉPEAUTRE



L'AIVOINE



LE SORGHO



LE SEIGLE



LE MILLET



LE QUINOA



LE SARRASIN

Les céréales, graines de plaisir et de bien-être

Les céréales sont aujourd'hui **la base de nombreux produits** qui constituent notre alimentation quotidienne. Qu'elles soient consommées en farine, en grain ou en huile végétale, leur valeur gustative est avérée. Toutefois, leurs bienfaits

pour l'organisme est un aspect qui mérite d'être mieux connu. Ainsi, bien qu'il soit essentiel de les intégrer au sein d'une alimentation équilibrée, les céréales restent encore peu présentes dans nos assiettes.^{1,2}

Les céréales disposent de nombreux atouts sur le plan nutritionnel^{3, 4, 5, 6, 7}

Pleines d'énergie



Elles sont composées essentiellement d'**amidon**, glucide complexe à absorption lente, qui représente un **excellent apport énergétique**. Il s'agit d'une énergie, diffusée régulièrement et lentement, et absorbée plus progressivement dans l'intestin que les glucides simples comme le sucre.⁸

Des protéines végétales



Les céréales présentent également un autre atout nutritionnel : les **protéines végétales**. Présentes en bonne quantité dans les céréales (7 à 14%), elles sont indispensables à la croissance et au renouvellement des tissus du corps, et à son fonctionnement global.⁹

Pauvres en graisses



Par ailleurs, les céréales contiennent des **lipides en faible proportion** (moins de 5%), provenant du germe. Cette faible charge en lipides permet de corriger les déséquilibres d'une alimentation actuelle souvent trop riche en matières grasses.¹⁰

Des fibres, vitamines & minéraux



Enfin, grâce à leur **bonne densité en minéraux, vitamines et fibres**, les céréales délivrent des nutriments essentiels au maintien d'une bonne forme et contribuent à l'équilibre alimentaire. Elles sont la principale source de vitamine du groupe B (anti-oxydante), et sont riches en sels minéraux notamment en phosphore, magnésium, zinc et fer.

Favoriser une alimentation saine et gourmande grâce aux céréales est l'ambition que porte la Healthnomie et qu'elle partage avec le PNNS (Programme national nutrition santé), qui en fait l'un de ses neuf axes prioritaires. Celui-ci recommande « **d'augmenter la consommation de glucides complexes afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers,**

en favorisant la consommation des aliments source d'amidon », alors qu'ils sont actuellement insuffisants (39 à 41 % des apports énergétiques journaliers dans les enquêtes françaises). Ainsi, **les produits céréaliers sont à consommer tous les jours**, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés.^{11, 12, 13, 14}

En cuisine : les céréales, graines de créativité pour entrer pleinement dans l'ère de la Healthnomie

Nous n'avons pas toujours le réflexe de mélanger les céréales en cuisine. Or, malgré des caractéristiques communes, les céréales présentent des atouts nutritionnels qui leur sont propres, selon l'espèce végétale. Il peut ainsi être judicieux **d'associer les céréales entre elles**, quelle que soit la recette, pour mutualiser leurs bienfaits spécifiques et assurer la complémentarité des nutriments. La diversité et la qualité des **céréales françaises** permettent aisément de varier les plaisirs pour contribuer à restaurer l'équilibre des régimes alimentaires, facteur de bien-être et de santé. Une vraie opportunité pour se lancer dans l'aventure de la Healthnomie !

Les céréales, c'est également **une grande diversité de formes** sous lesquelles elles peuvent être consommées. On utilise leurs grains entiers, pour le riz par exemple, mais chacune des céréales peut aussi être transformée : en farine pour faire du pain et des biscuits pour le blé tendre, en semoule pour faire des pâtes pour le blé dur ou en malt (grains d'orge germé) pour faire de la bière.

Grâce à leur **potentiel culinaire fort**, les céréales peuvent être préparées de multiples façons et de manière simple, rapide et gourmande. Toutes les céréales peuvent se décliner aussi bien en recette sucrée qu'en recette salée, de l'entrée au dessert, et même en boisson. C'est pourquoi les céréales incarnent si bien la **Healthnomie, le plaisir de manger tout en restant sain**.

Découvrez nos suggestions de recettes saines et gourmandes !





Buddha bowl salade grecque




4

Ingrédients

- 250 g de boulgour (ou quinoa, riz, pâtes)
- ¼ de concombre (85 g)
- ¼ de poivron (40 g)
- ½ courgette (90 g)
- 140 g de maïs doux
- 100 g de feta
- 4 tomates cocktail (170 g)
- 2 cuillerées à soupe de pignons de pin (20 g)
- 1/8 d'oignon rouge
- Jus d'1/2 citron (2 cl)
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence

1. Faites chauffer le boulgour dans une casserole avec 50 cl d'eau bouillante salée sur feu moyen. Laissez cuire 10 à 12 min jusqu'à évaporation complète de l'eau. En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile et réservez.
2. Coupez le concombre, le poivron, la courgette et la feta en petits cubes.
3. Coupez les tomates en rondelles.
4. Émincez l'oignon en fines lamelles.
6. Réalisez une sauce avec huile, jus de citron, sel et poivre.
7. Dressez joliment dans un grand bol en mettant le boulgour au fond, ajoutez le maïs et le reste des ingrédients au-dessus. Saupoudrez de pignons de pin et d'herbes de Provence. Au moment de servir, accompagnez de la vinaigrette au citron.



“ Mon conseil Forme :
glisser des céréales
dans mes plats.
D’abord pour leur
diversité de couleurs,
saveurs et textures et
aussi pour les bonnes
choses qu’elles nous
apportent : énergie,
protéines, fibres,
vitamines... de vraies
graines de bien-être ! ”

Smoothie vert à base de boisson végétale à l'avoine



Ingrédients

- 2 kiwis
- 1 poire
- Jus d'1 citron vert
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 200 ml de boisson végétale à l'avoine

1

1. Épluchez les kiwis et la poire. Détaillez la poire en quartiers en enlevant le centre.
2. Pressez le jus du citron et nettoyez les épinards.
3. Versez le tout avec la boisson végétale à l'avoine dans un blender et mixez. Servez très frais dans un grand verre !



C'EST ÉTONNANT !

Chaque année, ce sont
**en France une douzaine d'espèces
de céréales qui sont cultivées.**

**On les retrouve sur
11 millions d'hectares**
soit la moitié des terres arables
de l'Hexagone, cultivées sur
260 000 exploitations agricoles
installées sur l'ensemble
du territoire national. La France
est aujourd'hui le
1^{er} producteur de céréales en Europe.

Sources

1. ANSES – Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 - Rapport d'expertise collective Juin 2017.
2. Bellisle, France, et al. « Une enquête alimentaire de sept jours révèle une faible consommation de céréales complètes dans la population française. » Cahiers de Nutrition et de Diététique 50.5 (2015): 280-289.
3. Dorota Klensporf-Pawlik, Felix Aladedunye, Chapter 10 – Wild Rice: Nutritional and Health-Promoting Attributes, Ouvrage « Gluten-Free Ancient Grains », 30/07/2017
4. Regine Schoenlechner, Chapter 5 - Quinoa : its unique nutritional and health-promoting attributes, University of Natural Resources and Life Sciences (Vienna, Austria), 30/07/2018
5. Rubén Vilcacundo, Blanca Hernandez-Ledesma, Nutritional and biological value of quinoa, Current Opinion in Food Science, 05/12/2016
6. Sándor Tömösközi, Bernadett Langó, Gluten-free Ancient Grains: Cereals, Pseudocereals, and Legumes: Sustainable, Nutritious, and Health-Promoting Foods for the 21st Century, 30/07/2017
7. Pavlovich-Abriil Alan, Rouzaud-Sández Ofelia, Torres Patricia & Robles-Sánchez Rosario Maribel (2012) Cereal bran and wholegrain as a source of dietary fibre: technological and health aspects, International Journal of Food Sciences and Nutrition, 63:7, 882-892, DOI: 10.3109/09637486.2012.676030
8. Nicola J Buckland Diana Camidge Fiona Croden Jacquelyne H LavinR James Stubbs Marion M Hetherington John E Blundell Graham Finlayson, A Low Energy-Dense Diet in the Context of a Weight-Management Program Affects Appetite Control in Overweight and Obese Women, The Journal of Nutrition, 01/05/2018.
9. M K Korslund, C Kies, H M Fox; Protein nutrition value of urea supplementation of opaque-2 corn for adolescent boys, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 30, Issue 3, 1 March 1977, Pages 371–374, <https://doi.org/10.1093/ajcn/30.3.371>
10. Katz DL, Nawaz H, Boukhalil J, et al. Effects of oat and wheat cereals on endothelial responses. Prev Med. 2001;33(5):476-484
11. Haut Conseil de la santé publique. « Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 », 16 février 2017
12. OMS, Recommandation sur un régime alimentaire sain pour les adultes, 14/09/2015
13. Serge Hercberg, Pilar Galan, Katia Castetbon, Emmanuelle Kesse-Guyot et al., La consommation de féculents dans la cohorte NutriNet-Santé : des apports insuffisants par rapport aux recommandations, Etude Nutrinet-santé, 23/05/2013
14. <https://www.anses.fr/fr/content/11%E2%80%99anses-actualise-les-rep%C3%A8res-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-fran%C3%A7aise>



Passion Céréales est une interface d'information qui ouvre des espaces de dialogue et d'échange entre les acteurs de la filière céréalière, du monde végétal agricole, du monde scientifique et de la société civile, pour relever les enjeux d'une société durable. Elle a pour mission d'informer sur les céréales et les produits qui en sont issus, ainsi que sur le métier de producteurs de céréales.

Pour en savoir plus sur les céréales

Gastronomie, recettes, histoire... pour tout savoir sur les céréales
www.lescereales.fr



Contacts presse

Agence BCW

Maëly Daviles • maely.daviles@bcw-global.com • 01 56 03 12 77

Charlotte Durand • charlotte.durand@bcw-global.com • 01 56 03 13 66

Passion Céréales

Antoine Part • a.part@passioncereales.fr • 01 44 31 10 50