



Appel à tous les parents canadiens – connaissez-vous la force des fibres?

Toronto, le 2 avril 2009 – Les précieuses fibres alimentaires et comment en faire consommer aux enfants : un autre problème à résoudre pour les parents. Selon une étude récente commandée en marge du lancement des nouvelles céréales *MultiGrain Krispies* de Kellogg, 60 % des parents croient que l'alimentation de leurs enfants comporte une quantité suffisante de fibres. Malgré cela, la consommation de fibres au Canada reste bien en-deçà du minimum recommandé pour être en bonne santé : en effet, 9 enfants sur 10 mangent trop peu de ce précieux élément nutritif¹.

Aujourd'hui, grâce aux nouvelles céréales *MultiGrain Krispies* de Kellogg, il est plus facile que jamais pour les parents de voir à ce que l'alimentation de leurs enfants contienne suffisamment de fibres. Ces nouvelles céréales savoureuses qui plaisent aux enfants sont une source élevée de fibres, dont ont besoin les jeunes en pleine croissance. Avec quatre grammes de fibres par portion, un seul bol de céréales *MultiGrain Krispies* procure 21 % de l'apport quotidien recommandé en fibres des enfants de un à trois ans, et 16 % de celui des enfants de quatre à huit ans².

« Avec l'une des plus grandes variétés de céréales à teneur élevée en fibres, Kellogg démontre son engagement à améliorer le profil nutritionnel de ses produits pour les adultes et les enfants, affirme Christine Lowry, diététiste professionnelle et vice-présidente, Nutrition et Affaires générales, chez Kellogg Canada Inc. Les parents peuvent avoir toute confiance en ce que les céréales *MultiGrain Krispies* à teneur élevée en fibres plairont à leur famille autant qu'elles satisferont à leurs besoins en éléments nutritifs. »

Avec leurs grains gigantesques et savoureux en grand, à teneur élevée en fibres, les céréales *MultiGrain Krispies* offrent les vertus nutritives du blé entier, du maïs entier et de l'avoine entière; elles contiennent 13 grammes de grains entiers et constituent une source de sept éléments nutritifs essentiels. Elles sont notamment une excellente source de fer et de thiamine – deux éléments nutritifs essentiels pour les enfants en pleine croissance. Ces nouvelles céréales sont maintenant en vente dans tous les grands magasins d'alimentation partout au Canada. Le prix de détail de la boîte de 385 grammes est d'environ 4,69 \$.

« On sait que la consommation de céréales à grains entiers est un facteur important pour assurer une bonne santé; or les études révèlent que les fibres que contiennent ces grains sont sans doute l'élément le plus bénéfique à cet égard³, ajoute M^{me} Lowry. Il est donc important de consulter le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage pour connaître la quantité de fibres par portion afin de choisir les aliments faits de grains entiers qui offrent le plus d'avantages pour la santé. Les aliments faits de grains entiers sont bons pour vous, mais les aliments faits de grains entiers *et* qui ont une teneur élevée en fibres vous procurent encore plus de bienfaits. »

Le sondage *MultiGrain Krispies* sur la consommation de fibres a été mené en mars 2009 par Léger Marketing pour le compte de Kellogg auprès de 455 foyers avec enfants choisis au hasard pour fournir un échantillon des familles canadiennes. La marge d'erreur maximale pour un échantillon de cette taille est de $\pm 4,6$ %, 19 fois sur 20, par rapport au résultat théorique qui serait obtenu en interrogeant la totalité de la population adulte canadienne.

D'autres statistiques intéressantes sont ressorties du sondage *MultiGrain Krispies* de Kellogg :

- 31 % des parents estiment que la prévention de la constipation est l'effet le plus important des fibres sur la santé de leurs enfants.
- 11 % croient qu'elles leur donne de l'énergie.
- 9 % croient qu'elles créent une impression de satiété.
- 3 % croient qu'elles les protègent contre les infections.

Les enfants et les fibres

Il est important que les enfants adoptent de bonnes habitudes alimentaires tôt dans leur vie, habitudes consistant notamment à choisir des aliments dans chacun des groupes alimentaires, surtout des aliments qui contiennent des fibres. D'ailleurs, les organisations professionnelles telles que la Société canadienne de pédiatrie recommandent une alimentation variée d'aliments contenant des fibres pour les enfants, par exemple les céréales et pains à grains entiers, les fruits, les légumes et les légumineuses cuites.

Les fibres procurent de nombreux avantages pour la santé des enfants, notamment :

- prévention de la constipation;
- développement et entretien de la flore bactérienne gastro-intestinale;
- mise en place d'habitudes alimentaires saines que l'enfant sera susceptible de garder toute sa vie.

En outre, les études observationnelles ont montré que les enfants qui consomment plus de fibres sont moins exposés au risque d'obésité que ceux qui en consomment moins. De plus, une corrélation inverse a été démontrée entre la teneur en fibres du régime alimentaire pendant l'enfance et le taux de cholestérol. Au vu de la multiplication des indices liant un régime riche en fibres à une prise de poids moindre, l'adoption de telles habitudes alimentaires est une décision judicieuse pour de nombreuses familles canadiennes tandis que le taux d'obésité chez l'enfant ne cesse de croître.

Une méthode simple pour aider l'enfant à respecter progressivement l'apport quotidien recommandé en fibres est de lui fixer des objectifs réalisables pour le faire progresser par petites étapes. Comme méthode empirique, additionnez simplement 5 à l'âge de l'enfant. Vous obtenez alors votre point de départ pour ajouter des fibres à son régime. Par exemple : l'application de cette règle à un enfant de 5 ans donne un résultat de 10. Donc 10 grammes de fibres est l'apport minimum cible à inclure dans le régime d'un enfant de 5 ans. Rien de plus simple⁴ !

Fondée en 1914, Kellogg Canada est le chef de file de la fabrication de céréales prêtes à consommer au Canada. Les marques de la société sont notamment *Special K**, *Vector**, *All-Bran**, *Kellogg's Corn Flakes**, *Kellogg's Raisin Bran deux pelletées**, *Eggo**, *Nutri-Grain**, *Rice Krispies**, *pop-tarts**, *Kellogg's Frosted Flakes** et *Froot Loops**. En plus de fournir des aliments nutritifs et de bonne qualité, Kellogg Canada s'est engagée à renseigner les consommateurs sur la nutrition et une vie active saine grâce aux emballages informatifs, brochures, annonces publicitaires et symposiums conçus en collaboration avec les communautés scientifique et médicale. Pour en savoir plus, visitez le site Web de Kellogg Canada à l'adresse www.kelloggs.ca.

###

Pour plus de renseignements ou pour obtenir des images haute résolution, veuillez communiquer avec :

Penny Savoie
Kellogg Canada
905-290-5237
penny.savoie@kellogg.com

Cathy Mitchell
APEX Public Relations
416-924-4442, poste 236
cmitchell@apexpr.com

¹ « Apports nutritionnels provenant des aliments: tableaux sommaires provinciaux, régionaux et nationaux, Volume 1 », Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004).

² « Apports nutritionnels provenant des aliments: tableaux sommaires provinciaux, régionaux et nationaux, Volume 1 », Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004).

³ De Moura, Ph.D, Fabiana F., « Whole Grain Intake and Cardiovascular Disease and Whole Grain Intake and Diabetes: A Review. » 2008, Life Sciences Research Offices (www.lsro.org).

⁴ http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/infant-nourrisson/nut_infant_nourrisson_term_9-fra.php