

Un petit-déj' qui tient la route

Petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince, dîner comme un mendiant. Le dicton semble connu et pourtant, **1 Belge sur 5 se passe de petit-déj'** faute de temps ou par manque d'appétit. Alors est-il si mauvais de commencer la journée le ventre vide? Quelles sont les vraies bonnes habitudes et les fausses croyances? Vert, on fonce. Orange, on surveille. Rouge, on s'arrête.

MON ENFANT MANGE DES BISCUITS À 10H CAR IL N'A PAS FAIM LE MATIN.

Pour les enfants, ne pas manger le matin, surtout après une nuit un peu trop courte, peut favoriser l'obésité. De plus, les biscuits, même ceux labélisés « petit-déjeuner », sont des produits ultratransformés qui contiennent trop de sucre, de graisses de mauvaise qualité et pas suffisamment de nutriments essentiels (protéines, fibres, vitamines, minéraux). Les enfants ont besoin d'un petit-déjeuner copieux, composé d'une source de protéines, de fruits, de bonnes graisses et de glucides complexes pour favoriser la concentration et le développement.

→ **Astuce** Si votre enfant n'a pas faim le matin, peut-être consomme-t-il un repas (trop) copieux et trop tard le soir. Essayez d'avancer un peu l'heure du repas et de servir plus de légumes et moins de protéines (viande, volaille, poisson...).

J'AI REMPLACÉ LE CAFÉ PAR DU THÉ VERT.

Le thé vert est vanté pour ses nombreuses vertus provenant de sa teneur en antioxydants. Sans en faire une boisson miracle, elle présente toutefois l'avantage d'offrir les propriétés stimulantes du café sans les inconvénients. La caféine qu'elle contient, liée à des tanins et en présence d'acides aminés (L-théanine), est assimilée de manière plus douce par l'organisme.

→ **Astuce** Le thé vert est une excellente boisson dont la caféine se diffuse progressivement dans l'organisme. L'idéal est de le boire sans sucre et de se limiter à 3 ou 4 tasses par jour, idéalement en dehors des repas.

JE NE PRENDS JAMAIS DE PETIT-DÉJEUNER.

Certaines personnes peuvent éprouver une fatigue et des vertiges si elles ne mangent pas rapidement après leur réveil. Mais si vous n'avez pas faim, il n'est pas impératif de prendre un petit-déjeuner tout de suite. Avec le recul, les scientifiques n'arrivent pas à démontrer que sauter le petit-déjeuner favorise la prise de poids chez l'adulte. Attention toutefois: votre organisme aura besoin d'être rechargé en cours de matinée, pour éviter un impact négatif sur la concentration, l'humeur et la régulation des hormones.

→ **Astuce** À chacun d'adapter ses habitudes selon ses ressentis, mais souvenez-vous que

On entend tout et n'importe quoi sur ce repas souvent pris à la va-vite. On fait le point avec notre experte.

TEXTE CHLOÉ DE SMET, DIÉTÉTICIENNE (CHLOEDESNET.COM)
COORDINATION ANNE DEFLANDRE

le petit-déjeuner est toujours indispensable pour les enfants!

CHEZ NOUS, C'EST CÉRÉALES + LAIT + JUS DE FRUIT POUR TOUTE LA FAMILLE.

Qu'elles soient dites spéciales ligne, riches en fibres ou destinées aux enfants, les céréales petit-déjeuner font partie des aliments ultratransformés. Résultat: beaucoup de sucre, une assimilation trop rapide et peu de nutriments essentiels. Combinées à un jus d'orange contenant 15 % de sucre, c'est la prise de poids et le coup de pompe de 10h assurés.

→ **Astuce** Variez les types de petits-déjeuners, limitez les céréales à 1 à 2 fois par semaine et choisissez les moins sucrées (maximum 15g de sucre et minimum 6g de fibres pour 100g). Essayez de passer au muesli non sucré! Et préférez les fruits frais entiers aux jus de fruits.

JE FAIS DU SPORT À JEUN, AVANT MON PETIT-DÉJ'.

Pour un homme en bonne santé, faire du sport à jeun peut permettre de mieux réguler



MANGEZ PLUTÔT SALÉ QUE SUCRÉ AU PETIT-DÉJ'. VOUS ÉVITEREZ LE COUP DE POMPE DE 11 H.

Chloé

le poids et la masse grasse. Les études ne sont malheureusement pas aussi formelles pour les femmes. Homme ou femme, nous mangerions toutefois moins de calories au cours de la journée en ayant fait du sport le ventre vide plutôt qu'après un petit-déjeuner copieux.

→ **Astuce** Vous pouvez pratiquer du sport le matin à jeun en fonction de votre état de santé et de vos ressentis. Pensez à vous hydrater et à emporter un en-cas riche en protéines et en minéraux pour vous ressourcer après votre séance. Un smoothie alliant fruits, légumes et laitage (de vache ou végétal) est idéal.

JE PRÉFÈRE LE SALÉ LE MATIN.

Pas d'attirance pour le pain et la confiture ? Pas de soucis et c'est même une bonne nouvelle. Le petit-déjeuner riche en sucres est une mauvaise habitude que nous avons prise à partir du 17^e siècle. Auparavant, les travailleurs se nourrissaient de pain, d'une bouillie ou potée réchauffée, de fromage et de lard quand il y en avait. À condition de ne pas abuser des charcuteries et

des fromages, le petit-déjeuner salé est un atout pour la santé car il permet à la fois de limiter la consommation de sucre et d'apporter des nutriments essentiels à la journée.

→ **Astuce** Un petit-déj' composé de fromage blanc, de pain complet au levain et de crudités vous fera partir du bon pied. Pour varier, essayez aussi le poisson ou les crustacés !

J'AI REMPLACÉ LE SUCRE TRADITIONNEL PAR DU SUCRE DE COCO OU DU MIEL DANS MON YAOURT LE MATIN.

Le sucre de coco contient la même quantité de sucre, et donc de calories, que le sucre blanc (de canne ou de betterave) mais avec toutefois plus de vitamines, de minéraux et de fibres (inuline) que ce dernier. Pas de quoi pour autant justifier de se ruiner pour sucrer son yaourt ! Quant au miel, s'il est de bonne qualité (et pas coupé au sirop), il élève moins la glycémie que le sucre. Il a en outre de nombreuses autres propriétés (antiseptiques, cicatrisantes...) en usage non alimentaire.

→ **Astuce** Quel que soit le produit sucrant de votre choix, essayez d'en diminuer progressivement la quantité et prenez l'habitude de sucrer vos yaourts avec des morceaux de fruits frais, de la cannelle ou de la vanille.

JE PRENDS JUSTE UN CAFÉ SUCRÉ AVANT DE PARTIR ET UNE VIENNOISERIE SUR LE CHEMIN DU TRAVAIL.

Ce n'est pas le meilleur moyen de recharger son organisme en énergie. Le sucre des boissons passe trop rapidement dans le sang et risque de provoquer le fameux coup de pompe de fin de matinée. Les viennoiseries sont riches en graisses saturées et en sucre, mieux vaut les réserver pour les petits-déjeuners festifs.

→ **Astuce** Essayez de commencer la journée par un grand verre d'eau, prenez votre café en même temps que votre petit-déjeuner et diminuez la quantité de sucre petit à petit. Emportez un fruit, quelques noix et graines, un œuf dur ou encore un morceau de fromage pour vous composer un petit-déjeuner plus équilibré. •



LE PETIT-DEJ' PARFAIT

Une petit-déjeuner équilibré c'est...

- **Une boisson** pour se réhydrater après la nuit : eau, tisane, thé, café, non sucré.
- **Une source de protéines** pour favoriser l'humeur, la concentration, la régulation hormonale : yaourt, kéfir, fromage blanc, poisson, volaille, œuf, tofu, fromage, légumineuses, noix, graines.
- **Des fruits et/ou légumes frais** pour un apport en fibres et en glucides.
- **Une source de glucides complexes**, selon les habitudes et en fonction du niveau d'activité physique de chacun : du pain (au levain de préférence) en variant les céréales, des grains céréaliers complets (en flocons par exemple avoine, épeautre, quinoa), ou de temps en temps, des crêpes, pancakes, pâtisseries ou viennoiseries.
- **Une source de matières grasses** Huile d'olive, beurre de qualité à l'occasion, purée d'oléagineux (amandes, noisettes, arachides...), oméga 3 dans le poisson ou graines de lin ou de chia trempées.

POUR ALLER PLUS LOIN

- *Petits-déjeuners bio*, Valérie Cupillard, éd La Plage.
- *P'tits déj' et goûters pauvres en sucres*, Magali Walkowicz, éd. Thierry Souccar.
- *Mon cahier Stop aux sucres*, Marie-Laure André, éd Solar.
- *Halte aux aliments ultra transformés !*, Dr Anthony Fardet, éd Thierry Souccar.
- *Et maintenant, on mange quoi ?*, Christophe Brusset, éd Flammarion.