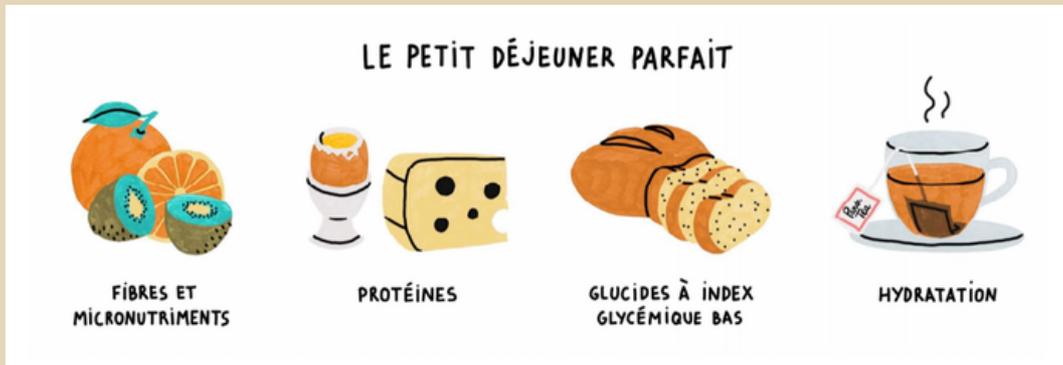


Petit déjeuner, obligatoire ou non ?



Il n'y a pas en nutrition de conseil qui s'applique à tout le monde, mais des conseils à donner par rapport à chaque situation individuelle. Le petit-déjeuner en est l'exemple parfait : certaines personnes n'en prennent pas et s'en accommodent très bien, patientant jusqu'au déjeuner sans fringales ni fatigue. A l'inverse, d'autres sont incapables de commencer leur journée sans petit déjeuner. Alors que penser ?

Le petit-déjeuner a la fonction de « rompre » le jeûne Nocturne en apportant à l'organisme des aliments fournissant de l'énergie pour la journée. Il est donc utile s'il nourrit l'organisme avec de bonnes graisses (huile vierge, beurre cru, purée d'oléagineux...), des glucides à index glycémiques bas (flocons d'avoine, pain complet...), des fibres et des micronutriments grâce à des fruits frais (kiwi, pamplemousse...) et des protéines (jambon, oeufs, fromage, yaourt de soja...).

Dans ce cas, le petit déjeuner va être considéré comme un vrai repas et apporter les nutriments nécessaires.

En revanche, s'il s'agit d'un petit-déjeuner constitué de céréales industrielles riches en sucres ou de viennoiseries, celui-ci n'a que peu d'intérêt et risque de provoquer une hypoglycémie en fin de matinée, appelant à nouveau un grignotage de produits sucrés. Ainsi le petit-déjeuner est utile lorsqu'il apporte des aliments de bonne qualité. Dans tous les cas, dès le réveil, avec ou sans petit-déjeuner, il faut penser à s'hydrater avec de l'eau, du thé ou des tisanes.

En l'absence de petit-déjeuner il faut veiller à ce que les deux repas principaux apportent assez de macro et micronutriments, quitte à ajouter une collation dans l'après-midi. On peut aussi prendre avec soi des fruits frais et des oléagineux à consommer lorsque la faim apparaît dans la matinée. L'erreur fréquemment rencontrée pour les personnes qui sautent le petit déjeuner est de prendre un dîner trop copieux, engendrant alors une prise de poids.

Il vaut donc mieux répartir les aliments sur 3 repas plutôt que sur 2, cela permettant de réduire les apports au dîner, souvent trop riche.