

## Que pensez des... ?

### ❖ Edulcorants et allégés

Il est difficile de savoir quels sont les risques des édulcorants de synthèse comme **l'aspartame, le stevia, la saccharine** car les résultats des études menées sur leur toxicité sont controversés. Nous vous conseillons idéalement de ne pas en consommer, sauf si vraiment vous ne pouvez vous passer du goût sucré, dans une boisson par exemple. Les **produits allégés** sont plus chers, plus riches en additifs et leur allègement n'est souvent pas intéressant du point de vue nutritionnel.

### ❖ Viennoiseries

Les viennoiseries sont riches en **graisses** et en **sucres**. Elles sont donc à réserver pour le petit déjeuner du dimanche.



### ❖ Nectars de fruits

Les nectars de fruits se composent de **sirop**, de **jus de fruit en faible teneur** et parfois reconstitué ou de purée de fruit, de **sucre et d'eau**. **Ce ne sont pas des jus de fruits mais une boisson sucrée qui n'a guère sa place au petit déjeuner.**

### ❖ Miel



Le miel contient autant de glucides (sucres) que le sucre de table. Il a néanmoins un **IG plus faible** et des vertus thérapeutiques remarquables. Il peut être consommé de temps en temps, au cours d'un repas, en quantité modérée (1 cuillère à soupe).

## Si on a pas faim ? pas le temps ?

Ne vous imposez pas de petit déjeuner dès le saut du lit : **réveillez vous en douceur, prenez votre temps pour laisser venir l'appétit et écouter vos sensations** (faim, rassasiement). L'essentiel est de **rompre le jeûne** dans la matinée, pas trop tard (en gardant un minimum de 3h entre le petit déjeuner et le déjeuner pour garder un rythme alimentaire).

## Messages clés à retenir

Un petit déjeuner, oui mais pas n'importe quoi !  
Privilégier la **qualité** dans le choix des aliments :

- \* fibres en quantité suffisante et vitamines « naturelles » **avec fruit frais ou fruit pressé** ;
- \* des aliments à IG moyen ou bas : **pain complet ou aux céréales, pain au levain, muesli sans sucre** ;
- \* des bonnes graisses et des Oméga 3 grâce aux **purées d'oléagineux**
- \* des protéines : **laitages, fromage** (1 fois par jour) ou **oeuf** (maxi 6/semaine)
- \* **prendre le temps de manger, bien mastiquer**



## Bibliographie

« **Naissance et évolution du petit déjeuner en France** » - **A. DROUARD** ; Programme PNNS - « [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) » ; Sites internet Esanté, Figaro et Passeport Santé

- (1) *Leidy H, Lepping R, Savage C, et al. : Neural Responses to Visual Food Stimuli After a Normal vs. Higher Protein Breakfast in Breakfast-Skipping Teens: A Pilot fMRI Study. Obesity, 2011*
- (2) *Sandercock GRH et al. : Associations between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren. Eur J Clin Nutr 2010*
- (3) *Micha R et al. The glycaemic potency of breakfast and cognitive function in school children. Eur J Clin Nutr 2010*
- (4) *Marth and al, Short-Term Effect of Eggs on Satiety in Overweight and Obese Subjects. J Am Coll Nutr December 2005. vol. 24 n°6*
- (5) *Gray J. et coll., British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, 34 : 66-70, 2009*



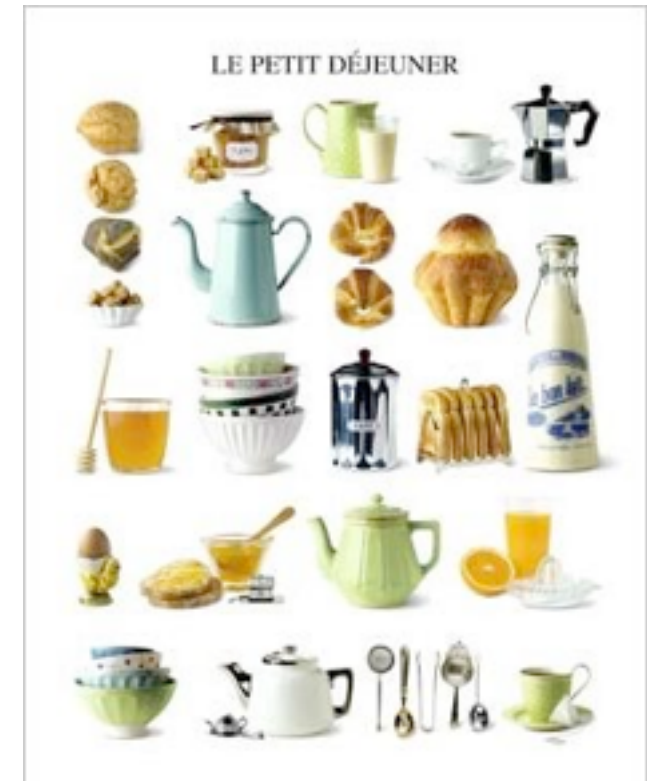
Marie Taupin, Diététicienne  
Réseau Atlantique Diabète

☎ 05 46 45 67 32

✉ [atlantique.diabete@wanadoo.fr](mailto:atlantique.diabete@wanadoo.fr)

# Le petit déjeuner

Un repas important à ne pas négliger



**Le petit déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui n'a pas toujours existé. Son histoire commence au 18<sup>e</sup> siècle avec la diffusion de l'usage du café et du café au lait accompagné de tartines de pain. Il a ensuite évolué selon les époques, les cultures et les traditions.**

## Pourquoi manger le matin ?



Premier repas de la journée, le petit déjeuner relance la digestion et permet de **rompre une longue période de jeûne** (depuis la fin du dîner de la veille jusqu'au matin) et ainsi de respecter un rythme alimentaire. En effet, **les repas rythment notre journée** et donnent à notre organisme des **repères** qui vont nous aider à mieux réguler notre appétit et donc nos prises alimentaires<sup>(1)</sup>.

Sauter le petit déjeuner oblige notre corps à « se rattraper » au repas suivant, en augmentant notre prise alimentaire au déjeuner. De plus, notre organisme aura tendance à **stocker davantage**, en prévision d'un éventuel prochain « jeûne ».

La prise d'un petit déjeuner aurait une influence sur la **corpulence** : les personnes qui prennent quotidiennement un petit déjeuner auraient un indice de masse corporelle (IMC) plus faible<sup>(2)</sup>.

De même, nos **besoins en vitamines et minéraux** sont généralement mieux couverts lorsque l'on prend un petit déjeuner adapté, qui représente 1/4 de l'apport calorique journalier.

Enfin, prendre un petit déjeuner favoriserait la **concentration et la mémorisation**<sup>(3)</sup>, et optimiserait les performances intellectuelles de la matinée, en évitant le fameux « coup de pompe » de 11h.



Néanmoins, les études sur le petit déjeuner sont souvent biaisées et il existe une sensibilité individuelle importante qui ne permet pas réellement de faire de ces théories des vérités.

## Un petit déjeuner idéal, c'est quoi ?

L'inconvénient du petit déjeuner français est qu'il apporte :

### ❖ Trop de sucres simples

On les retrouve dans les aliments riches en saccharose : confiture, sucre en morceaux, pâtes à tartiner... Ce sont des calories « vides » facilement « stockables » qui n'apportent pas de nutriment intéressant pour l'organisme.



➔ **Que l'on soit diabétique ou non, ce sont des aliments «plaisir» à consommer occasionnellement (1 fois/semaine), de préférence au cours d'un repas.**

### ❖ Des IG (index glycémiques) élevés



L'IG est la capacité d'un aliment à élever la glycémie. Les aliments à IG élevé augmentent donc la glycémie et favorisent le stockage. Les aliments industriels comme les céréales du petit déjeuner (où l'apport en sucres totaux dépasse souvent les 50%), les biscottes, le pain de mie mais également le pain blanc ont un IG élevé.

➔ **Privilégiez les aliments à IG moyen ou bas : pain complet, céréales, muesli sans sucre...Le pain au levain permet une meilleure absorption des minéraux.**

### ❖ Peu de fibres et de vitamines

Les fibres et les vitamines sont essentielles pour l'organisme. Les jus de fruits du commerce n'apportent pas de fibres et contiennent des vitamines de synthèse ajoutées par l'industriel (moins bien assimilées).

➔ **Optez pour le fruit pressé (pamplemousse, orange...) ou entier (agrumes, kiwi, fraises...) qui sont de bonnes sources de fibres et de vitamines (vitamine C notamment).**



### ❖ Peu ou pas de bonnes graisses

Le **beurre** est une graisse animale qui contient du cholestérol. Il peut être consommé **cru, avec modération** (environ 10g par ex. le matin sur les tartines). La **margarine** est une graisse végétale dont la qualité varie selon l'huile utilisée. Les margarines en barquette sont souvent moins grasses que le beurre. Il faut tenir compte du **rapport Oméga 6/Oméga 3 qui doit être >4** sur l'étiquetage. Elles peuvent cependant contenir plus d'additifs que le beurre. Les **purées d'oléagineux (noisette, amande) sans sucre ajouté** sont une alternative intéressante pour le petit déjeuner car elles apportent des **Oméga 3**, intéressants pour la santé.



### ❖ Peu de protéines

Les protéines ont un pouvoir rassasiant important. Les laitages du petit déjeuner permettent ainsi de prolonger la satiété plus longtemps. Néanmoins, d'après une étude américaine (4), les oeufs auraient un impact de satiété encore meilleur (de 50% supérieur aux céréales du petit déjeuner et du pain).

➔ **Vous pouvez alterner l'oeuf avec les laitages (de préférence sans sucre), le jambon blanc... selon vos goûts.**

### Et le cholestérol dans les oeufs ?

Si le jaune est consommé cru (mollet, coque), l'oeuf apporte une substance « anti cholestérol » plutôt bénéfique. De plus, les études ont montré que les oeufs ont en fait peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin<sup>(5)</sup>. On peut donc en consommer jusqu'à 6 oeufs par semaine, de préférence avec un jaune « cru ».

