

## Le petit-déjeuner et ses règles d'or

Des scientifiques anglais ont ré-ouverts le débat sur l'importance ou non du [petit-déjeuner](#). Même les spécialistes ne parviennent pas à se mettre d'accord. Certains affirment qu'il est indispensable, d'autres que s'il est « remplacé » par un léger snack sur les coups de 11h, il n'y a aucun problème. Nous avons consulté Arnaud Cocaul et Charles-Antoine Winter, tous les deux [nutritionnistes](#), afin d'avoir leur opinion sur les meilleurs aliments à consommer le matin.

**Tinhinen :** Le petit-déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée. S'agit-il d'un mythe ou d'une réalité ?

Le petit déjeuner, repas sacré ou mythe ? DR.

**Arnaud Cocaul :** Non il ne s'agit pas d'un mythe. En sortant du [jeûne](#) que représente la nuit, il est utile de recharger ses batteries via l'alimentation. L'organisme est très demandeur de nutriments type lipides, glucides et protéines qu'il va utiliser immédiatement.

**Charles-Antoine Winter :** À la vue des sécrétions hormonales et digestives entre 5h à 9h du matin (chronobiologie), le [petit-déjeuner](#) n'est pas le repas le plus important. Il est un mythe pour ceux qui se lèvent tard (7h à 9h du matin) et déjeunent tôt (12h); et une réalité pour ceux qui se lèvent tôt et déjeunent tard ou ont des activités matinales énergivores.

**La chrono-nutrition, régime tendance en ce moment qui préconise la consommation de certains aliments à des horaires fixes, met en exergue l'importance du petit-déjeuner. S'agit-il d'une mode sans grand fondement ou bien sauter le premier repas de la journée a-t-il réellement des conséquences sur notre organisme ?**

**AC :** Il est vrai que l'on sécrète des hormones à certaines heures (chronobiologie) selon un rythme dit circadien (sur 24 h). Cependant, la chrono nutrition (un concept inventé par le Dr Delabos) n'a aucune assise scientifique avérée. Déconseiller la consommation de glucides passé 17h ne repose sur rien. C'est un nonsens physiologique qui verrait, par exemple, les diabétiques interdits de féculents le soir ! Les individus qui sautent le [petit-déjeuner](#) auraient un moins bon équilibre nutritionnel global sur le restant de la journée. Ils auraient tendance à faire des choix alimentaires moins vertueux en privilégiant plus les aliments gras et sucrés.

**C-A Winter :** La chononutrition est très intéressante. Elle souligne l'importance d'un [petit-déjeuner gras et protidique](#), et surtout pas sucré! Cependant, aujourd'hui nous pouvons observer les bienfaits du jeûne intermittent qui consiste à ne pas [petit-déjeuner](#) et connaître donc au moins 12h de jeûne journalier.

**Peut-on compenser l'absence de petit-déjeuner par un snack en milieu de matinée ou par un déjeuner plus conséquent ?**

**AC :** La réponse est oui. On peut prendre une collation en matinée : une barre de céréales à base de muesli, une poignée fermée de fruits secs tels que des amandes, un [laitage](#) avec un fruit, une compote ou encore 3/4 gâteaux secs (surtout pas fourrés).

**C-A Winter :** Oui sans aucun doutes. Certains n'ont pas d'appétit le matin et cela peut s'expliquer par un taux de cortisol anormalement élevé vers 8h du matin. Ce cortisol,



Tinhinen Magazine  
15 976 mentions J'aime

J'aime cette Page Partager

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM



hormone de l'autonomie énergétique, a plutôt tendance à couper l'appétit et favoriser l'utilisation des graisses de stockage et parfois un peu des protéines (muscles principalement). Ainsi, si ce n'est pas un dîner excessif qui en est à l'origine, ne pas avoir faim au petit-déjeuner peut s'avérer être normal. Dans ce cas, ou en cas de dîner trop copieux (habitude à rectifier pour une santé durable!), le petit-déjeuner peut être remplacé, dès que la faim se fait sentir, entre 10h et 11h généralement, par des fruits de saison et des oléagineuses (amandes, noix etc...).

## Si l'on prend un petit-déjeuner quels sont les aliments à privilégier et ceux à éviter ?

**AC :** Le matin, cinq bons réflexes sont à mettre en application :

- prendre une part de céréale (pain tradition, pain complet, biscottes complètes ou muesli)
- prendre une source de graisse (beurre ou fromage)
- prendre un fruit
- boire pour s'hydrater
- mastiquer lentement pour une meilleure satiété

Hormis ces bonnes habitudes à adopter de manière régulière, une fois par semaine on peut totalement s'accorder le droit à un extra, comme un croissant par exemple.

A l'inverse, cinq erreurs sont régulièrement faites :

- manger debout
- manger en 5 minutes sans mastiquer
- manger devant la télévision
- se nourrir de biscuit fourrés
- manger des aliments tristes sans couleur (il faut colorer !)

**C-A Winter :** Certains aliments bénéfiques gagnent être consommés le matin :

- **Les purée d'oléagineuses:** riches en vitamines et minéraux, en fibres et en graisses de qualité ayant peu d'affinité avec le stockage, les purées d'amandes blanches ou de noisettes sont un atout le matin! Pas de risques de grossir tant qu'il n'y a pas de corn-flakes ou pain blanc au petit-déjeuner.
- **Du pain complet au levain:** Avec un fort pouvoir satiétogène, ce pain vous nourrira pour la matinée. De plus, son levain a une action prébiotique très intéressante pour votre flore intestinale.
- **Les graines oléagineuses:** entières, elles sont plus rassasiantes qu'en purée, et se marient bien avec des fruits frais ou salade de fruits. Seul impératif: parfaitement les mâcher!
- **Les fruits entiers et/ou secs de saison:** en salade ou entier, ils seront à consommer en début de petit-déjeuner. Vous pouvez penser à la cannelle avec son effet hypoglycémiant ou le gingembre pour mieux les digérer.
- **Oeufs ou volaille pour les plus sportifs:** Pour le bien de tous, une consommation excessive de viandes est à proscrire. Mais le meilleur moment pour manger des protéines animales semble être au petit-déjeuner afin de stopper le catabolisme protidique du jeûne nocturne. Quant aux oeufs, leur consommation au petit-déjeuner permet de réguler votre taux de cholestérol total! Ainsi, si vous avez trop de cholestérol, un oeuf au petit-déjeuner (et rien après) permet de stopper le déséquilibre en régulant l'activité de l'enzyme HMGCoA Réductase.

À l'inverse, nous faisons aussi régulièrement des erreurs quant il s'agit de choisir son alimentation le matin. Voici des aliments déconseillés :

- **La margarine:** leur soi-disant atout par rapport au beurre est un mirage. Retenez simplement que sa forme biologique se comporte dans votre corps comme un acide gras saturés (et pire encore!). Ainsi, ces margarines (même bio!) vous coutent chers et vous nuisent.
- **Le pain blanc:** c'est un aliment raffiné privé de ses vitamines, minéraux et fibres qui se trouvaient dans les sons et le germe du grain. Ainsi, le pain blanc est une calorie vide.

Autrement dit, à l'inverse du rôle d'un aliment qui est de vous nourrir, le pain vous appauvrit physiologiquement. Il vous met en carences vitaminiques. Et pire encore, ses sucres qui sont pourtant bien des amidons, se comportent dans votre corps comme les sucres du soda! Un pain de 60g vous apporte autant de sucres néfastes que 33 cl de soda!

- **Les corn-flakes:** mêmes raisons que pour le pain blanc avec une capacité encore plus élevée à provoquer des hyperglycémies (taux de sucre dans le sang excessif) et donc un risque de conversion du sucre en graisse et une hypoglycémie 2h plus tard...
- **Le jus de fruit:** même si il est fraîchement pressé, un jus de fruits ne vous apporte pas les fibres des fruits. Ainsi, vous consommer dans un verre de jus d'orange l'équivalent en sucre de six oranges! Ce qui est un excès. 33 cl de jus d'orange vous apporte autant de sucre qu'un soda.
- **Les édulcorants:** pas de sucre mais un pouvoir sucrant très fort qui nourrit votre attirance au goût sucré qui est pourtant à éviter le matin.



4 JUILLET 2016 A SOLENTE 0

Category Bien-être

Tagged alimentation matin nutrition petit-déjeuner repas

[Les meilleures soirées de la fin du Ramadan](#)

[Sport : comment choisir la bonne activité ?](#)