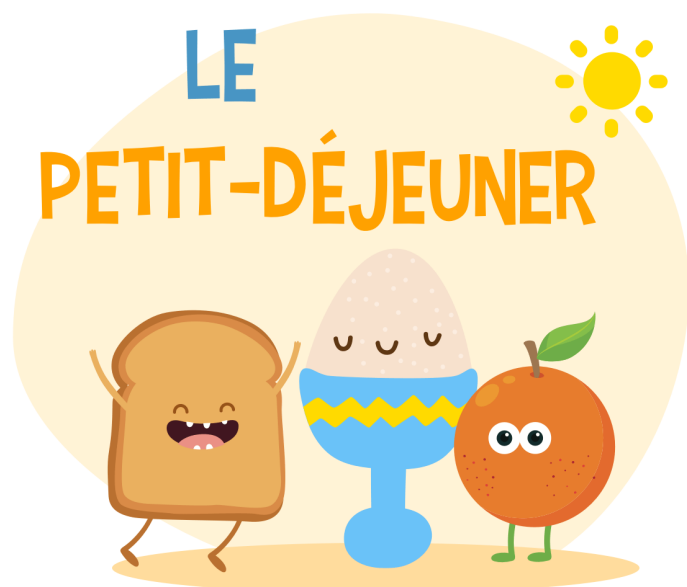


Les fondamentaux

Le petit-déjeuner



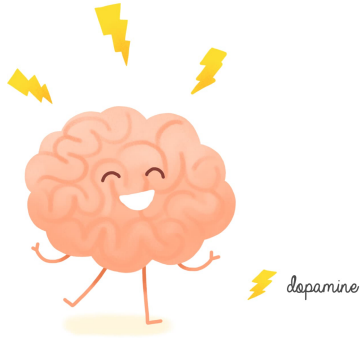
•JULIE DE YUKA

Céréales avec du lait ou bien pain blanc-beurre-confiture, le tout accompagné d'un verre de jus d'orange : voici ce que la plupart d'entre nous consomment au petit déjeuner. Mais c'est loin d'être le petit-déjeuner idéal d'un point de vue nutritionnel. En effet, ce type de petit-déjeuner sucré favorise la sécrétion d'insuline, ce qui est à éviter, et en particulier le matin. Voici nos recommandations pour un petit déjeuner bon et sain, basé sur les conseils du nutritionniste [Anthony Berthou](#) :

1 - Une source de protéines (idéalement des œufs)

Nous avons pour habitude de composer des petits-déjeuners sucrés, mais le salé est davantage recommandé. **Consommer une source de protéines animales le matin permet en effet de favoriser la production de dopamine, ce neurotransmetteur qui va stimuler notre éveil et notre motivation pour la journée.**

Au-delà de booster votre motivation et votre vigilance, la consommation de protéines au petit-déjeuner permet également de se sentir rassasié plus longtemps, et de réduire les fringales dans la matinée (voir notre article sur [les protéines](#)).



Enfin, notre petit-déjeuner étant souvent riche en **glucides**, la consommation de protéines permet de réduire la vitesse d'assimilation de ces glucides. En effet, les protéines augmentent le temps de digestion des glucides et réduisent leur indice glycémique. Cela permet ainsi de réduire le pic d'insuline et d'éviter le fameux « coup de pompe » de 11h.

Les œufs sont l'option idéale car ils contiennent des protéines de très bonne qualité et sont riches en vitamines et oligo-éléments. Mais il existe aussi d'autres sources de protéines que vous pouvez varier :

- **Protéines animales** : une tranche de jambon de qualité, 30 g de fromage (chèvre ou de brebis de préférence), un yaourt (chèvre ou brebis), ou encore des sardines
- **Protéines végétales** : yaourt végétal au soja, graines de chia, oléagineux (amandes, noix, noix de cajou, etc.)

Contrairement à ce que l'on entend souvent, **le rôle des œufs sur le cholestérol est très limité** : la majorité de notre cholestérol est constituée de cholestérol sanguin fabriqué par l'organisme à partir de notre alimentation, et non pas de cholestérol alimentaire. Ainsi, la consommation de 1 ou 2 œufs par jour n'est pas responsable d'une élévation significative du taux de cholestérol sanguin et n'induit pas d'augmentation des risques cardiovasculaires. Une nuance doit toutefois être apportée en cas de diabète avec une recommandation de consommation de 3 à 4 œufs par semaine.

2 – Du bon gras : amandes, noix et noisettes

Manger du gras au petit-déjeuner est essentiel, mais encore faut-il choisir le bon gras ! **Les acides gras de qualité, en particulier les oméga-3 et les oméga-9 sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme** : ils favorisent la prévention des maladies cardio-

vasculaires et du diabète et jouent un rôle dans le développement du cerveau, des muscles et des os.

On retrouve notamment ces bonnes graisses dans les oléagineux : amandes, noix ou encore noisettes. Les noix sont les oléagineux les plus riches en oméga-3. Vous pouvez ainsi consommer le matin une portion de 30 à 50 g d'un mélange noix et amandes, qui vous apportera des oméga-3, des fibres et du magnésium. Pour un apport intéressant en graisses de qualité, vous pouvez aussi opter pour des graines de chia, des graines de courge, de l'avocat ou encore des poissons gras comme le saumon et les sardines.

Pour tartiner votre pain, vous pouvez aussi essayer de laisser de côté la confiture qui est très riche en sucre et la remplacer par de la purée d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou, cacahuètes...).

3 – Un vrai fruit (et pas du jus de fruit)

Consommer un jus de fruit ne revient pas à consommer un fruit ! **Dans le jus de fruit, il n'y a plus de fibres.** Or, ce sont les fibres qui permettent de réduire la vitesse d'assimilation des sucres contenus dans le fruit. Cela explique que l'indice glycémique du jus soit plus élevé que celui du fruit. L'indice glycémique d'une orange est par exemple d'environ 35 alors que celui du jus d'orange sans sucre ajouté est d'environ 45.



Par ailleurs, manger un fruit permet de mastiquer et de favoriser la satiété, contrairement à un jus de fruits. Enfin, le jus de fruits contient moins de vitamines que le fruit.

Alors, préférez les fruits aux jus de fruit, y compris ceux faits maison ou garantis 100 % pur jus !

Faut-il absolument prendre un petit déjeuner même quand on n'a pas faim ?

Si vous n'avez pas faim, ne vous forcez pas : contrairement à ce que l'on entend souvent, il est tout à fait possible de se passer de petit déjeuner. Vous pouvez même sauter ce repas tous les jours à condition de manger de manière

équilibrée le reste de la journée. Cela permet à votre organisme de faire un jeûne intermittent : celui-ci étant sollicité en permanence pour la digestion, il est bénéfique de lui laisser des temps de repos. En revanche, faites attention à ne pas compenser en grignotant toute la matinée. Si vous avez faim en milieu de matinée, faites plutôt une vraie collation équilibrée avec un fruit, un yaourt ou une poignée d'oléagineux.

4 – Optionnel : des glucides de qualité

Contrairement aux idées reçues, **il est possible de se passer de produits céréaliers au petit-déjeuner** dès lors que ce dernier contient suffisamment de protéines et de graisses de qualité. Si toutefois il vous est difficile de vous en priver, attention à bien choisir vos glucides.

En effet, la baguette et le pain blanc en général, le pain de mie, les céréales soufflées ou encore les biscottes sont loin d'être ce qu'on appelle des « sucres lents ». Ces aliments ont un [indice glycémique](#) élevé et favorisent la sécrétion d'insuline. Il faut donc privilégier les produits céréaliers à indice glycémique faible tels que le pain au levain à base de farine complète ou semi-complète bio ou encore le muesli traditionnel (mélange à base de flocons d'avoine ou d'épeautre, par exemple).

5 – Du thé vert

Hydrater son corps au réveil est primordial. Le thé vert est l'option idéal pour le petit-déjeuner. **Il est en effet très riche en antioxydants, des composés bénéfiques dans la prévention de nombreuses maladies** comme le cancer et les maladies dégénératives. L'idéal est de l'infuser à 85 °C quelques minutes pour favoriser l'extraction des antioxydants.

Par ailleurs, le thé contient de la caféine et exerce ainsi une action bénéfique sur le cerveau en améliorant l'attention ou encore la mémoire.

Le café est aussi une option intéressante pour le petit-déjeuner grâce à sa teneur en antioxydants, mais il est à consommer avec modération (voir [notre article sur le thé et le café](#)).

