

Petit-déj' : un repas de roi négligé ?

Annoncé comme le repas le plus important de la journée, le petit-déjeuner est cependant un repas qui ne convient pas à tout le monde. Il est donc parfois sauté, par manque de temps ou d'appétit. Faut-il s'en inquiéter ? Faisons le point, pour ancrer de nouvelles habitudes favorables à toute la famille avant la rentrée.



Doit-on (se) forcer à manger ?

Quelque soit le moment de la journée, il est important de respecter ses signaux de faim, pour se mettre à table, et ne manger que lorsque que le corps en manifeste le besoin. Si la faim tarde à arriver le matin, le plus important est de s'hydrater avec une boisson sans sucre ajouté, pour ne pas perturber l'arrivée de la faim dans la matinée. On peut s'hydrater avec une tasse de thé ou tisane, voire un café allongé, une eau citronnée ou simplement un grand verre d'eau. Cela permet d'attendre le bon moment pour prendre une collation dans la matinée... Mais pas de panique si aucune envie de manger ne survient le matin : en tant qu'adulte bien portant, on peut tout à fait sauter le petit-déjeuner, à condition de manger suffisamment le reste de la journée.

A l'école en pleine forme !

Le petit-déjeuner permet d'apporter de l'énergie et d'hydrater le corps après la nuit, mais dans les faits, il est régulièrement sauté dès le plus jeune âge : 25% des enfants de 3 à 11 ans et 40% des 12-14 ans (enquêtes du Crédoc CCAF 2013 et 2016) partent le ventre vide à l'école.

C'est une mauvaise habitude parfois bien installée et surtout un important manque à gagner sur le plan nutritionnel, non sans conséquence...

Jus de fruits & Santé

Si les fruits entiers sont recommandés pour la santé, les jus de fruits ne contiennent pas les fibres du fruit ni toutes ses vitamines et ne contribuent donc pas à l'effet rassasiant du repas.

Les jus de fruits sont à considérer comme une « boisson plaisir » qui peut remplacer occasionnellement le fruit. Idéalement, on réalise soi-même son orange pressée en consommant la pulpe riche en fibres, ou on choisit un jus de fruit 100% pur jus... Sans oublier que le jus d'une seule orange remplit le tiers d'un verre dans le meilleur des cas !

On a donc vite fait de « boire » 3 fruits avec un grand verre de jus, ce qui apporte tout de même l'équivalent de 4 morceaux de sucre.

Le fait de rester à jeûn toute la matinée d'école engendre des difficultés de concentration et de mémorisation, une sensation de fatigue voire des malaises. Mieux vaut donc réorganiser les matins pour trouver le temps d'un petit en-cas avant de démarrer la journée !

Pour commencer, les enfants doivent être bien réveillés, après une nuit de sommeil satisfaisante, et ne pas être trop pressés pas le temps. Si votre enfant n'a vraiment pas envie de manger, l'idéal serait de lui glisser dans le cartable de quoi se ravitailler sur le trajet ou à la récréation.

Jouer la diversité...

Le petit-déjeuner recommandé comprend un produit céréalier (pain, biscotte, flocons d'avoine...), un fruit et/ou un produit laitier, sans oublier la boisson. Ce repas contribue ainsi à satisfaire nos besoins nutritionnels en énergie mais aussi en eau, protéines, calcium, fibres, vitamines... Mais seuls 30% des enfants et 19% des adultes prendraient un petit-déjeuner varié, et la grande majorité des jeunes privilégient surtout les tartines, biscuits ou céréales du petit-déjeuner. Résultat ? Sûrement trop d'énergie sous forme de sucres, trop peu de fibres rassasiantes, de vitamines et minéraux.

En page suivante, je vous donne quelques exemples et astuces pour composer au mieux VOTRE petit-déjeuner idéal



Retrouvez la rédactrice de cet article dans sa vidéo sur les pâtes à tartiner



*" Un petit déjeuner de roi,
un déjeuner de prince,
un dîner de pauvre..."*



En pratique

Les astuces de Claire pour améliorer son petit-déj

Pour commencer, il s'agit de retrouver la faim le matin : on peut alléger le dîner de la veille s'il est trop copieux et inadapté à nos besoins et à notre niveau d'activité physique. Au petit matin, l'appétit sera certainement au rendez-vous et permettra de réaliser un premier repas équilibré.

• Bien choisir son produit céréalier

Les pains complets, aux graines, multi-céréales... sont savoureux et apportent des fibres rassasiantes. Ils sont également plus riches en minéraux que les pains blancs à base de céréales raffinées. En tartine, on peut y ajouter un voile de beurre doux, du fromage frais ou encore varier avec les purées d'oléagineux : amande, cacahuète, noisette... Elles sont très savoureuses et apportent de bonnes graisses, des fibres, des protéines et des minéraux. Une telle tartine offre une bonne base pour limiter les coups de pompe dans la matinée. Ce n'est pas le cas de certains aliments commercialisés spécialement pour le petit-déjeuner : les céréales soufflées et autres flakes ! Ces produits ultra-transformés sont pauvres en fibres et contiennent 24% de sucre ajouté en moyenne. Résultat, ils sont très vite assimilés par l'organisme, et sont comparables à des sucres rapides. Cela peut engendrer des coups de pompe et fringales dans la matinée. On peut bien sûr en consommer occasionnellement pour le plaisir, en les accompagnant de fromage blanc, 1 fruit à croquer et quelques noix, pour équilibrer les apports nutritionnels du repas et ralentir la digestion pour un rassasiement plus durable. Pour les petits-déjeuners quotidiens, mieux vaut privilégier les mueslis peu sucrés, qui se présentent en flocons plutôt qu'en pépites.

• Un fruit à croquer

Parce que c'est dans cette version brute que l'on

profite des fibres rassasiantes et des vitamines, tout en actionnant nos mâchoires. Cette mastication est essentielle pour bien digérer, tout en nous donnant plus de temps pour déguster chaque bouchée et adapter les quantités consommées tout au long du repas.

• Produit laitier

Fromage blanc ou yaourt nature, qui peuvent si besoin être adoucis avec une cuillère de confiture, miel ou sucre. Ils sont une bonne source de calcium, de protéines, et apportent des bonnes bactéries appelées probiotiques, qui contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.

• Boisson

L'hydratation est primordiale dès le réveil pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. On peut se tourner vers un thé, café, tisane sans sucre ajouté ou simplement un verre d'eau.

Chaque petit-déjeuner est l'occasion de se faire plaisir en répondant aux besoins physiologiques de notre corps. Pour réellement en profiter, on peut revoir les autres repas de la journée si nécessaire - peut-être trop copieux ? - et tester quelques recettes pratiques à préparer la veille, pour ne pas perdre une minute lors des matins pressés.

Claire Rossi

06.21.09.06.92 - Diététicienne nutritionniste en Corrèze - clairerossi-nutritionniste.com
Consultations à St Pantaléon de Larche (19) et en visio

A toi de jouer !! En suivant les conseils de Claire...



Compose ton petit-déj' à emporter idéal :

- a. Une gourde de compote ou un fruit facile à manger (abricot, pomme, banane, clémentine), un morceau de pain avec du chocolat ou un morceau de fromage et une gourde d'eau
ou
- b. Un yaourt à boire, un muffin au chocolat et un soda.

Tu aimes tout... mais quel est le meilleur choix pour tes tartines du matin ?

- c. De la pâte à tartiner choco-noisettes
- d. Un peu de beurre et du miel
- e. De la confiture
- f. Du fromage frais
- g. De la purée d'amandes

Un week-end en famille... Le petit-déjeuner au buffet de l'hôtel est très tentant ! Céréales, viennoiseries, oeufs brouillés, tartines, jus variés... tu as envie de tout goûter ! Tu choisis :

- h. De prendre de tout dès le premier matin
ou
- i. De choisir ce qui te fait le plus envie et que tu manges rarement chez toi
ou
- j. De tester différents menus au fil des matins, pour te sentir bien en respectant ton appétit

Aujourd'hui est prévue une séance à la piscine en fin de matinée, quel est le petit déj' idéal pour avoir de l'énergie longue durée ?

- a. Un bol de lait + céréales soufflées et une brique de jus
ou
- b. Une tartine de pain au fromage et un fruit
ou
- c. Un grand verre de jus d'orange et un pain au lait ou un yaourt à boire et une chocolatine
ou
- d. Un muffin complet aux pommes (voir recette page suivante) que l'on prépare chaque dimanche et un verre de lait
ou
- e. Une orange pressée maison et un pain aux céréales + un à deux carrés de chocolat

Tu n'aimes pas la pulpe d'orange, tu choisis toujours le jus d'orange sans pulpe !

- f. Peu importe ! L'essentiel est d'avaler des vitamines !
ou
- g. A l'avenir, tu choisiras plutôt de manger une banane, une clémentine, une grappe de raisin, une pomme ou une pêche... selon la saison !

Réponses colonne de gauche : a - c, d, e, f, g mais en fine couche... - f] Réponses colonne de droite : b, d, e - g