

Petit déjeuner : la vérité sur les idées reçues

Faut-il sauter le petit déjeuner ? Doit-on manger des produits laitiers tous les jours ? Café ou thé ? Les céréales sont-elles la meilleure option ?



Un grand verre de jus d'orange le matin, c'est le plein de vitamines.

Pas vraiment. Il n'y a absolument aucune obligation de boire un jus d'orange le matin : on peut avoir sa dose de vitamines à n'importe quel autre moment de la journée, mais le jus d'orange le matin est une habitude culturelle que l'on justifie a posteriori plus qu'une réelle nécessité pour la santé. Il y a par exemple énormément de vitamine C dans les brocolis ou les kiwis. Pour les adeptes du jus au petit déjeuner, vous pouvez presser vous-mêmes des oranges fraîches plutôt que de prendre du jus en bouteille, souvent beaucoup trop sucré. Et si vous en buvez en accompagnement d'une omelette, bonne nouvelle : la vitamine C des oranges aide à mieux métaboliser le fer contenu dans les œufs.



Commencer avec un café, ça met en forme pour la journée.

Pourquoi pas : la caféine étant un stimulant, elle peut vous aider à ouvrir les yeux. Pour éviter d'avoir mal à l'estomac à cause de l'acidité du café, il est conseillé de manger avant un petit morceau de pain ou quelques noix pour ouvrir le clapet de l'estomac. Cependant, l'effet de la caféine dure au mieux quelques heures, c'est donc une solution temporaire pour les matins difficiles.



Le thé est un allié minceur.

Non. L'engouement pour les thés minceur fait penser que boire du thé fait mincir. C'est vrai que le thé possède un effet drainant, puisqu'il est composé d'eau et de plantes et contient de la théine, qui est un stimulant. Pourtant, il ne suffit pas de boire du thé pour mincir ! Attention à ne pas en boire des litres car le thé empêche de fixer le fer.

Le petit déjeuner, c'est important pour les enfants.

Oui : puisque l'enfant est en pleine croissance, il a besoin d'énergie. Ne rien avaler le matin sera souvent synonyme de baisse de la concentration ou d'agitation en classe.



Les céréales, c'est diététique.

Tout dépend lesquelles ! Toutes les céréales soufflées -à base de riz, de blé ou de maïs- sont pleines de sucres raffinés, c'est donc l'équivalent nutritionnel de croquer dans un morceau de sucre dès le matin, avec les risques d'hypoglycémie que cela implique. Si vous adorez vraiment cela, vous pouvez limiter à une ou deux fois par semaine et varier les autres petits déjeuners, qui sont des repas à part entière et peuvent donc être très différents d'un jour à l'autre. Essayez les flocons d'avoine ou le muesli, peu sucrés, pour équilibrer l'apport en fibres et en sucres.

Sauter le petit déjeuner, c'est sauter le repas le plus important de la journée.

Pas forcément. Certes, le petit déjeuner est un repas important puisqu'il permet de rompre le jeûne de la nuit et de remettre du carburant dans l'organisme. Cependant, il n'y a pas de modèle d'alimentation parfait et si l'appétit n'est pas au rendez-vous, on ne mange pas, tout simplement. Notre modèle culturel est ainsi : le repas du soir est plus important car on a le temps de cuisiner, on le partage en famille, on mange souvent plus. Le corps s'adapte en nous envoyant le signal de faim uniquement lorsque c'est nécessaire. Le petit déjeuner tel qu'on le connaît est un modèle culturel Français, pas une obligation médicale.



Si on ne prend pas de petit déjeuner, on grossit.

Il n'y a aucune preuve médicale de cette affirmation. Contre-exemple : les Britanniques ont le petit déjeuner le plus copieux d'Europe, mais sont la population la plus en surpoids. Une étude de 2014 démontre que sauter le petit déjeuner pendant 14 semaines n'a pas d'incidence sur la prise ou la perte de poids. Même si le temps de l'étude est assez court à l'échelle d'une vie, encore une fois, il faut faire confiance à la capacité d'autorégulation de son corps.

Il faut manger des sucres lents, comme du pain.



C'est une bonne idée, mais pas une obligation. Si vous tenez à votre tartine grillée, choisissez le meilleur pain. La classique baguette manque de minéraux et de fibres, c'est un apport de calories vides (qui ne vous apportent pas de nutriments essentiels, juste des calories) et de sucres rapides. Alors que le pain complet donne de l'énergie sur le long terme, beaucoup de minéraux et des fibres.

Manger des biscuits "petit déjeuner" est une bonne alternative.

Plus riche en sucres qu'en nutriments essentiels, ils ne sont pas conseillés dans une alimentation quotidienne et il est mieux de les agrémenter de fruits pour équilibrer les apports.

Les tartines, jamais plus de deux !

C'est une idée reçue imposée par les régimes. Tout dépend de la façon dont on se dépense dans la journée, de son âge, de son sexe, de sa génétique et de son poids. Mieux vaut manger lentement et prendre le temps de mâcher ses tartines pour réussir à doser soi-même ses besoins en fonction de son appétit.



Un croissant chaque matin, ça fait grossir.

Non. L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas. Si on mange équilibré la plupart du temps, on peut même perdre du poids tout en gardant son croissant chéri du matin. On grossit lorsque l'on mange plus que ses besoins. Or, ce n'est jamais la composition d'un seul aliment qui fait grossir. Tout dépend donc de ce que vous mangez pendant le reste de la journée. On complétera son petit déjeuner à base de croissant avec des fruits, un yaourt grec... bref, quelque chose qui apportera au corps des nutriments utiles.

Manger salé au petit déjeuner, c'est mauvais pour la santé.

Pas du tout. Il faut avant tout respecter son goût. Si vous aimez le salé, optez pour des œufs sous toutes leurs formes, des salades et pourquoi pas des légumes ou de la viande maigre. Les habitudes du petit déjeuner sont également culturelles, libre à chacun de les adapter pour qu'elles soient source de plaisir autant que de bien-être.



Il faut déguster un laitage pour avoir sa dose de calcium.

Rien d'obligatoire là non plus. Il y a du calcium ailleurs que dans les laitages : le poisson, les œufs, la viande et l'eau sont de bonnes sources de calcium. Alors aucune raison de se forcer à avaler un verre de lait le matin, votre corps saura très bien comment trouver du calcium ailleurs.



Il faut manger à heure fixe.

Non. Si on n'a pas faim au réveil, il faut déjà se demander si le dîner n'était pas trop copieux, ce qui peut expliquer pourquoi on n'a pas envie de manger. De même, on n'a pas forcément faim tout de suite au réveil. Il faut se laisser le temps de sentir qu'on a faim. Du coup, mieux vaut décaler ou se préparer une collation à déguster lorsque la faim arrive.

Source : l'Express