

## Le repas préféré du roi

Marianne Botta Diener, Kinder essen

Déjeuner comme un roi? Absolument! Prendre un petit-déjeuner fournit de l'énergie au corps et à l'esprit, aide à être de meilleure humeur et à rester mince. Et c'est valable pour toute la famille!

Prendre un bon petit-déjeuner le matin, boire un café et feuilleter le journal. Voilà un rituel important pour près de la moitié des habitants de Suisse. Les principaux adeptes du repas du matin sont les femmes et les personnes qui ne travaillent pas: c'est ce qu'indique une étude externe de 2012 mandatée par Migros, portant sur 1000 personnes et s'intéressant aux habitudes des consommateurs en matière de petit-déjeuner.



Le petit-déjeuner familial, un repas important.

Et l'autre moitié des Suisses? Ce sont des «rebelles du petit-déjeuner», qui passent directement du lit au travail et qui déclarent ne pas avoir d'appétit le matin, ni le temps ou l'envie de déjeuner. Il n'est pas recommandé de sauter ce repas, car le petit-déjeuner contribue à poser, dès le matin, les bases d'une alimentation saine. Durant la nuit, le corps traverse une brève période de jeûne et puise dans les réserves d'énergie. Au réveil, la glycémie est basse et le corps a besoin de ravitaillement. Cela concerne tout particulièrement les enfants, qui vont parfois à l'école à pied et doivent y être perfor-

mants. Une étude de l'EPF de Zurich a observé 625 enfants et constaté que ceux qui prennent un petit-déjeuner s'en sortent mieux aux évaluations sportives; leur indice de masse corporelle est plus bas et ils sont nettement moins sujets au surpoids. Il en va de même pour les adultes. Plusieurs études ont montré que ces derniers sont plus performants, plus heureux et plus minces lorsqu'ils déjeunent. Le premier repas de la journée permet au corps de produire plus de chaleur, stimule le métabolisme et améliore la sensation de satiété. À l'inverse, une personne qui fait l'impasse sur le petit-déjeuner aura tendance à manger davantage et moins bien durant la journée et, par conséquent, à constituer des réserves de graisse. Voici encore un autre argument: les études montrent que déjeuner régulièrement augmente la sensibilité de l'insuline, l'hormone qui fait baisser la glycémie et réduit les lipides sanguins (cholestérol), ce qui a un effet préventif sur le système cardio-vasculaire. S'ajoute à cela qu'un déjeuner sain améliore la mémorisation, la capacité d'attention et de concentration non seulement des enfants, mais aussi des parents.



## À quoi ressemble le petit-déjeuner idéal?

Le petit-déjeuner idéal comporte des fruits ou des légumes, du lait ou des produits laitiers et des aliments aux céréales complètes. Si le repas est trop gras, le corps dépensera beaucoup trop d'énergie pour la digestion. Un déjeuner riche en protéines aide à être de bonne humeur et rassasie longtemps. Le lait et les produits laitiers fournissent de précieux acides aminés pour les muscles et beaucoup de calcium pour des os sains. La leucine, un acide aminé que l'on trouve par exemple dans les œufs, déclenche un fort sentiment de satiété dans le cerveau. Le pain complet et les flocons contiennent des glucides, pour fournir de l'énergie le matin, ainsi que des fibres, qui gonflent au contact de l'eau et rassasient longtemps. Un petit-déjeuner pauvre en sucre, constitué par exemple de pain complet, de fromage et de morceaux de tomate, fait moins grimper la glycémie qu'un repas composé de pain blanc avec une bonne couche de confiture. La première version rassasie plus longtemps et prévient les fringales.

En Suisse, le choix du déjeuner dépend fortement de l'âge: les personnes de plus de 35 ans préfèrent la variante pain-confiture, tandis que les plus jeunes ont tendance à opter pour un muesli. Les premiers préfèrent boire un café, les seconds un cacao. Le muesli suisse a un certain succès au niveau international. Toutefois, selon la préparation, il peut être pauvre en protéines, surtout si la consommation de lait ou de produits laitiers est faible. Les experts en nutrition sont unanimes: le lait et les produits laitiers fournissent du calcium pour des os sains, mais aussi pour des nerfs solides. Les enfants et les jeunes surtout, qui sont encore en croissance, devraient consommer au petit-déjeuner l'une des trois à quatre portions de lait recommandées par jour. Une portion correspond à un verre de lait, un yogourt ou un morceau de fromage à pâte molle (60 g) ou à pâte dure (40 g).

## Quand les enfants ne veulent pas manger le matin

Si les enfants vont se coucher plus tôt le soir, ils auront plus de facilité à s'extraire du lit le matin et plus d'appétit. Cela fonctionne d'autant mieux si les parents prennent aussi place à la table du petit-déjeuner et montrent qu'il est important de prendre du temps pour déjeuner avant de commencer la journée – les enfants suivront leur exemple. Pour les enfants, il est conseillé de prévoir un repas du matin en deux temps, c'est-à-dire petit-déjeuner et dix-heures. Si le déjeuner est plutôt léger, la collation de dix-heures devrait être plus consistante, et vice-versa.

Le week-end, on a généralement plus de temps pour prévoir un déjeuner copieux. Ou mieux: un brunch. Pour beaucoup de personnes, c'est la meilleure façon de célébrer le repas du matin. Le mot «brunch» est une contraction de breakfast et de lunch, donc de petit-déjeuner et de dîner. Préparer de bonnes choses à manger froides et chaudes et faire durer le plaisir durant des heures, en bonne compagnie et dans la bonne humeur.

Le **déjeuner** ou **petit-déjeuner** vient du latin populaire disjunare, qui signifie «rompre le jeûne».  
Le mot allemand **Frühstück** désigne quant à lui le morceau de pain mangé tôt le matin (früh = tôt et Stück = morceau).



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Idées de petit-déjeuner

### 1. Pour l'écolier:

Bol de muesli composé de lait, de yogourt, de flocons d'avoine, d'une pomme râpée, de framboises fraîches ou congelées et de fruits à coque

1 tasse de lait chocolaté

1 petit morceau de pain complet avec du beurre et un morceau de fromage ou un œuf dur en tranches



Les nutriments contenus dans l'avoine et dans les fruits participent à une croissance saine. Selon une récente étude de l'Université Cornell, les pommes contiennent plusieurs nutriments qui semblent protéger de maladies dégénératives comme les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Un muesli avec des fruits de saison est donc idéal. Manger un œuf au petit-déjeuner est excellent pour les jeunes, car les nutriments qu'il contient sont bons pour le développement du corps. Pour fonctionner, le cerveau brûle surtout du glucose: lorsqu'on réfléchit, il faut veiller à consommer des glucides – le pain et les flocons sont donc tout indiqués. Les chercheurs ont découvert que deux cuillères à café de cacao en poudre contiennent au moins deux fois plus d'antioxydants qu'un verre de vin. C'est une protection supplémentaire des cellules contre une attaque de radicaux libres.

### 2. Pour les gens pressés:

Latte macchiato chaud sans sucre ou café sans sucre à l'emporter

Boisson lactée avec extrait de café vendue au rayon frais, mais qui peut facilement être réchauffée au four à micro-ondes

Une poignée de mélange de fruits secs



Pas d'appétit le matin? Cela vient peut-être justement du fait que vous ne déjeunez pas. Commencez la journée par une boisson, et mangez plus tard quelque chose que vous aimez (fruit, yogourt). Autre solution: prenez votre petit-déjeuner plus tard que 7 h, ou même au moment de la collation de dix heures. La caféine que contient le café réveille, stimule la concentration et améliore l'humeur. Consommer des fruits à coque fait beaucoup plus baisser le taux de cholestérol (plus précisément de cholestérol LDL) que ce que le profil des acides gras peut laisser penser. Plusieurs études à long terme révèlent que les personnes peuvent faire baisser le risque d'infarctus du myocarde en consommant des fruits à coque régulièrement. Il est en outre prouvé que les raisins secs peuvent faire baisser la pression artérielle. Comment ces derniers agissent précisément sur le système cardiovasculaire n'est pas encore clair. Les chercheurs supposent que la teneur élevée en calcium et les fibres aux propriétés antioxydantes en sont l'explication.



Suisse. Naturellement.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

### 3. Pour les gourmets:

2 tranches de pain de seigle complet  
2 œufs brouillés avec fines herbes  
2 tranches de lard grillé  
Tomates cerises  
Rondelles de concombre  
1 yogourt  
1 pomme  
1 café au lait (latte macchiato)



Le pain de seigle valaisan est plus sain que le pain blanc, notamment en raison de son long processus de fermentation. Beaucoup de personnes le digèrent plus facilement. Son goût de levain le différencie des autres pains; le pain de seigle sèche moins vite et peut être dégusté plus longtemps. La pomme contient des polyphénols et des pectines (fibres solubles) qui aident à réparer le revêtement intérieur de l'intestin endommagé par des infections. Une boisson chaude le matin est mieux tolérée qu'une boisson froide; en effet, elle stimule mieux la digestion et renforce la sensation de satiété. La caféine du café «booste» le métabolisme. Les protéines du lait et des œufs ont un fort pouvoir rassasiant. Les protéines du lait favorisent le développement des muscles et des organes. Et le lait et le yogourt apportent au corps le calcium dont il a besoin pour des os et des dents en bonne santé.

## Auteure

Marianne Botta Diener, ingénieure dipl. EPF en technologie alimentaire, enseignante de spécialité dipl. EPF, instructrice de fitness dipl.  
Kinder essen, Beundenstrasse 1, 3063 Ittigen  
Téléphone 079 175 24 37, kinder.essen@gmail.com

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, mars 2015