

swissmilk Newslaiter



La planification des repas
Partie 1 · mai 2014



Petit-déjeuner et dix-heures

Bien exploité, le premier repas de la journée permet de faire le plein d'énergie. Pour un petit-déjeuner et une collation matinale équilibrés, il faut une portion de lait, un fruit et des céréales complètes; quelques noix, des graines et du beurre. Voilà de quoi prendre un bon départ!



Suisse. Naturellement.



Déjeuner?

Oui, si possible!



Prendre un repas le matin est bon pour l'organisme. Cela vaut pour les inconditionnels comme pour les rebelles du petit-déjeuner. En effet, l'organisme utilise autant d'énergie pendant la nuit que durant la journée, car il doit contrôler la respiration, le rythme cardiaque et le métabolisme. Le cerveau non plus ne s'arrête jamais. Des études ont montré que pendant la nuit, le cerveau fait le tri,

stocke les informations et se régénère. Ces processus sont même plus marqués en phase de sommeil.

Le corps et le cerveau sont extrêmement performants lorsque nous dormons. Ainsi, ils consomment de l'énergie et au réveil, les réserves sont épuisées. Pour commencer la journée en bonne forme physique et mentale, il faut donc faire le plein d'énergie.

Les uns adorent déjeuner, les autres ont de la peine à avaler un vrai repas au saut du lit. Heureusement, il y a des solutions adaptées à tous les âges et à tous les goûts. Le petit-déjeuner peut se composer d'une bonne tartine accompagnée d'un latte macchiato, d'un onctueux bircher aux fruits ou d'un simple verre de lait suivi d'un sandwich au fromage à la pause de dix heures. En fait, la règle est toute simple: qui déjeune léger s'octroie une copieuse collation, et inversement.

**«Qui déjeune léger
s'octroie une
copieuse collation,
et inversement.»**

Commencer la journée le ventre rassasié

Bon pour les adultes et les enfants

Il y a maintes bonnes raisons de manger le matin: le petit-déjeuner fournit de l'énergie pour bien commencer la journée, il approvisionne l'organisme en nutriments et favorise les performances physiques et intellectuelles. Qui n'aime pas déjeuner peut manger plus à dix heures.

Le week-end, le petit-déjeuner est un moment privilégié: on prend le temps de manger et, pourquoi pas, de bruncher. Durant la semaine, on a tendance à négliger ce repas et ses bienfaits pour la santé: par manque d'appétit, par manque de temps ou pour économiser des calories, on saute souvent le petit-déjeuner. Et pourtant, se priver de manger le matin n'est bon ni pour les adultes, ni pour les adolescents, ni pour les enfants.

Le petit-déjeuner: pour la ligne et le cerveau

Des chercheurs de l'EPFZ ont montré que la concentration et la performance mentale des enfants diminuent lorsqu'ils omettent de déjeuner. À l'inverse, un petit-déjeuner équilibré favorise l'apprentissage et les perfor-

mances scolaires; il a en outre des effets positifs sur le poids corporel. Selon des études scientifiques, les enfants et les adolescents qui déjeunent régulièrement ont un indice de masse corporelle (IMC) nettement plus bas et sont mieux approvisionnés en nutriments, car ils consomment plus de vitamines, de sels minéraux et de fibres. Enfin, ces jeunes ont en général des habitudes plus saines: ils mangent plus de fruits et de légumes et pratiquent plus d'exercice physique.

Les dix-heures: un bon compromis

Certaines personnes n'aiment pas manger tôt le matin ou ne peuvent rien avaler au réveil. Cela n'est pas tragique: boire un verre de lait nature permet de compenser l'énergie brûlée pendant la nuit et stimule les performances. Dans ce cas, il est important d'emporter une bonne collation pour la pause de dix heures, par exemple des crackers au blé complet, des bâtonnets de fromage et une carotte ou une tartine beurrée et un fruit. Que l'on saute ou non le petit-déjeuner, l'essentiel est de manger quelque chose de consistant avant midi.

Les parents: d'importants modèles

Comment inciter les enfants et les adolescents à prendre un repas matinal équilibré pour qu'ils profitent de ses bienfaits? Les parents sont ici d'importants modèles. S'ils prennent régulièrement le temps de déjeuner, leurs enfants suivront très probablement cet exemple.



Conseil à emporter

Même en déplacement, il est important de faire les bons choix. Qui prend son petit-déjeuner «en route» peut emporter p. ex. un sandwich et une carotte, et boire en plus un café au lait. Une pomme, quelques rebibes de Sbrinz, des noix et un petit pain complet feront aussi l'affaire à sept ou à dix heures.

Tartine ou céréales?

Faire les bons choix dès le matin

Tartine et café au lait d'un côté, bircher muesli de l'autre: en termes de valeur énergétique et d'apports nutritionnels, ces deux petits-déjeuners sont presque équivalents. L'un et l'autre sont sains, à condition d'observer quelques règles.

Un petit-déjeuner ou un dix-heures équilibré compense l'énergie brûlée durant la nuit et rassasie pour quelques heures. Néanmoins, le pain blanc et les céréales sucrées n'agissent que brièvement: la fatigue et la faim réapparaissent rapidement. Pour bien démarrer la journée, il faut des céréales complètes, des produits laitiers et bien sûr des fruits. On peut opter pour une tartine de pain complet ou pour un muesli accompagné de fruits frais. Un café au lait ou du yogourt apportent en outre une première portion de protéines, qui rassasient durablement.

Miel ou confiture?

Miel et confiture n'ont certes pas le même goût et ne contiennent pas les mêmes sucres. Le matin, on n'en consomme cependant qu'une à deux cuillères à café: cela ne pèse pas lourd dans la consommation quotidienne de sucre et de calories. Ainsi, chacun peut choisir ce qu'il préfère. Les pâtes à tartiner, par contre, sont à considérer autrement. Même si leur goût chocolaté plaît aux petits et aux grands, elles contiennent environ 550 calories par 100 grammes et se composent à plus de 30% d'huiles végétales. Véritables bombes caloriques, les pâtes à tartiner ne sont pas interchangeables avec le miel et la confiture. Elles ne sont donc pas destinées à une consommation quotidienne; tout au plus, on les sortira du placard le dimanche matin.

Gare au sucre: cornflakes & cie

Les céréales de petit-déjeuner (cornflakes et muesli croquant p. ex.) contiennent beaucoup de sucre. Ce sont des pièges caloriques. Bien qu'elles fournissent un bon bol d'énergie rapide, leur effet ne dure qu'un instant. Les flocons de céréales complètes ont un meilleur pouvoir rassasiant et fournissent une énergie durable. Les jus de fruits et les fruits secs posent le même problème, car ils contiennent beaucoup de fructose. Consommés en très grande quantité (à partir d'env. 1 g / kg de poids corporel / jour), ils peuvent augmenter le risque de surpoids et de maladie métabolique ou cardiovasculaire.



Petit-déjeuner équilibré

- **Un produit laitier.** Un verre de lait, un yogourt ou un morceau de fromage. Ils contiennent des protéines et du calcium ainsi que des vitamines B₂, B₁₂ et D.
- **Un produit céréalier.** Du pain complet ou des céréales complètes. Ils fournissent des glucides pour le cerveau et les muscles, des fibres pour la digestion, des vitamines et des sels minéraux.
- **Un fruit frais de saison.** Il contient de la vitamine C et différents sels minéraux.
- **Un peu de beurre.** Il apporte de précieux acides gras et des vitamines liposolubles (A, D et E).

Un verre de lait au réveil

Pour prendre soin de ses os

Le lait contient des minéraux hautement efficaces (calcium, magnésium, phosphore, etc.). Il fournit aussi de la vitamine D et des protéines de haute qualité biologique. Ces substances sont nécessaires au maintien d'une ossature saine. Petit-déjeuner et collation matinale sont l'occasion d'avaler une première portion de lait.

C'est bien connu, le lait est une bonne source de calcium. Mais il contient encore d'autres substances nutritives bonnes pour les os. Ces substances jouent un rôle dans la construction des os d'une part, et dans la régulation du métabolisme osseux d'autre part. Un apport suffisant en protéines, mais aussi une alimentation assurée en minéraux (calcium, phosphore et magnésium) et en vitamine D sont nécessaires à la formation de la matrice osseuse organique et à la minéralisation des os qui s'ensuit.

Une consommation régulière de produits laitiers favorise le développement d'un squelette solide durant les jeunes années. À un âge avancé, elle contribue au maintien de la masse osseuse et musculaire.



Une poignée de noix

Les fruits à coque: un bon coupe-faim

On a longtemps décrié les noix en raison de leur teneur en matière grasse. Les fruits à coque figuraient sur la liste des aliments interdits de qui voulait maigrir ou souffrait d'une maladie cardiovasculaire. À tort: premièrement, on ne tenait pas assez compte de l'effet rassasiant des fruits à coque; deuxièmement, selon de récentes études, on surestimait l'apport en matière grasse. Les noix rassasient durablement et font à peine augmenter la glycémie. Elles maintiennent stable le taux de «bon» cholestérol (HDL) et font baisser le «mauvais cholestérol» (LDL) et les triglycérides. Enfin, les fruits à coque sont très nutritifs et présentent une teneur appréciable en vitamines et en minéraux.



Calcium et cie: pour des os solides

- Le calcium: participe à la construction et au développement des dents et des os, a un effet favorable sur la tension artérielle et favorise le contrôle pondéral.
- Les protéines: contribuent à la formation des muscles et ont un bon pouvoir rassasiant.
- La vitamine D: est nécessaire à la santé osseuse, car elle contribue à la fixation du calcium sur les os.
- Le magnésium: intervient dans la formation des os et des dents, dans la transmission de signaux au sein du système nerveux et dans la contraction musculaire.
- Le phosphore: est un composant important des os et des dents, et contribue à la régulation de l'équilibre acide-base.

À chacun son petit-déjeuner

Quel type êtes-vous?

Tous les goûts sont dans la nature et s'expriment dès le petit-déjeuner. Certains prennent un repas sucré, d'autres préfèrent le salé. Certains mordent dans une tartine et d'autres ne peuvent rien avaler tôt le matin. Voici quatre propositions saines pour un petit-déjeuner adapté à vos préférences.

Type 1

Mordu de céréales



Caractéristiques: aime les cornflakes sucrées avec du lait ou du yogourt aux fruits. **À tenter absolument:** confectionner soi-même un mélange de céréales. Tester diverses variétés de flocons complets. Compléter avec des fruits frais (ou des fruits secs occasionnellement), des noix et noisettes, du séré ou du yogourt nature. **De temps en temps:** des bâtonnets de légumes (carotte, concombre p. ex.) et du fromage ou des crackers au blé complet.

Typ 2

Amateur de salé



Caractéristiques: aime les repas copieux et apprécie aussi un repas chaud le matin. **À tenter absolument:** varier les plaisirs avec plusieurs sortes de pain complet. Remplacer le thon ou la charcuterie par de la viande séchée ou du fromage. Pour changer, manger un peu de viande ou de poisson grillé. Réserver les œufs au bacon, le jambon et les saucisses aux jours de fête. Utiliser du beurre plutôt que de la margarine. Compléter avec des légumes frais.

De temps en temps: des légumes frais et un yogourt nature ou un verre de lait.

Typ 3

Fana de sucré



Caractéristiques: aime les tartines sucrées et ne dit pas non aux viennoiseries et croissants. **À tenter absolument:** manger du pain complet, c'est l'idéal. Remplacer les pâtes à tartiner chocolatées par du miel ou de la confiture riche en fruits. Utiliser du beurre plutôt que de la margarine. Compléter avec des fruits frais. Réserver la tresse pour le week-end et les viennoiseries pour les jours de fête. **De temps en temps:** des légumes frais, du fromage ou du yogourt, de la viande séchée, des fruits à coque.

Typ 4

Rebelle du déjeuner



Caractéristiques: n'aime pas manger le matin. **À tenter absolument:** boire un verre de lait ou un café au lait, qui hydratent et apportent de l'énergie et du calcium. Ces boissons rassiantes aident à tenir jusqu'à la pause de dix heures. Éviter les jus de fruits, qui apportent beaucoup de sucre et font grimper la glycémie. **De temps en temps:** des fruits ou légumes frais, du fromage, du yogourt, de la viande séchée, des noix, occasionnellement des fruits secs, un sandwich de pain complet bien garni ou un bircher.

Le premier repas de la journée

Une semaine pleine de variété

Lundi

À préparer d'avance

Rhubarbe et yogourt



Mardi

Vite fait

Crème de pommes crues



Mercredi

À la maison

Café complet



Jeudi

Sous forme liquide

Frappé aux mûres



Vendredi

À l'emporter

Bircher aux fraises et cottage cheese



Samedi

En famille

Pancakes et séré aux fraises



Dimanche

Plutôt salé

Œufs brouillés aux petits pois et séré à la sauge



3 fois par jour

Le lait et les produits laitiers

Trois portions de lait ou de produits laitiers couvrent deux tiers des besoins journaliers en calcium.

Trois portions, c'est par exemple:

- un verre de lait (2 dl),
- un yogourt (180 g) et
- 40 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle

Recettes à télécharger:

www.swissmilk.ch/nutrition

> Publications > Newslaiter

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Petit-déjeuner lacté



Un paquet d'idées pour bien déjeuner

Délicieuses recettes lactées pour le petit-déjeuner. À commander sur www.swissmilk.ch/shop, par téléphone au 031 359 57 28 ou par courriel à commande@swissmilk.ch.

N° art.: 142102F

Encore plus d'idées pour le petit-déjeuner sur
www.swissmilk.ch/recettes

Références et ouvrages complémentaires

Publications diverses

- «Kinder, esst Frühstück!», ETH Life, 2012
- «Swiss children consuming breakfast regularly have better motor functional skills and are less overweight than breakfast skippers», N. Baldinger et al., Journal of the American College of Nutrition, 2012
- «Morgenmuffel haben es schwer», Pädiatrie, 2009
- «Honig», H. Rohde-Germann, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2013
- «Fructose und Gesundheit», D. Fäh, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2010
- «Nüsse, Kernen und Ölsaaten – gesundheitlicher Wert», H.-H. Martin, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2013
- «Wie viel Proteine braucht der Mensch?», P. M. Suter, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2011
- «Das Protein-Kraftpaket», Food Today, 2001
- «Hirnleistung durch Low-Carb-Ernährung nicht beeinträchtigt», Systemed Verlag, 2013
- «Similar effects on cognitive performance during high- and low-carbohydrate obesity treatment», A. Markis et al., Nutrition & Diabetes, 2013
- «Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller!», N. Worm, 2008
- «Mehr Fett!», U. Gonder, N. Worm, 2010

Publications de Swissmilk

- «Le lait. Force des os et des dents», Mailaiter, 2013
- «Le lait et les protéines. En forme à chaque étape de la vie», Mailaiter, 2013
- «Santé osseuse. Tout ce que le lait contient de bon pour les os», Mailaiter, 2012
- «Amélioration de l'approvisionnement en vitamine D avec un petit-déjeuner lacté chez l'adolescent», Mailaiter, 2012
- «Qu'est-ce qu'une portion?», Le Menu, 2012
- «Déjeuners entre modernisme et tradition», Le Menu, 2012
- «Kinderfrühstück und Zünipause», Regula Thut Borner, Symposium für Ernährungsfachleute, 2009
- «Petit-déjeuner en famille. Pourquoi il est important de déjeuner», Newslaiter, 2009

Impressum

© Swissmilk 2014
Éditeur: Swissmilk, Berne
Direction de projet: Susann Wittenberg,
Écotrophologue BSc, Swissmilk
Rédaction: Birchmeier Communications AG, Zug
Graphisme: Monica Kummer, Menzingen
Photos: Dennis Savini Photography, Zurich/Swissmilk
Stylisme: Sarah Semrau, Zurich, und Katja Rey, Zurich
Vaisselle en page de titre: Globus
Lithographie: Denz digital AG, Berne
Impression: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl
N° art.: 133093F

