

Le petit-déjeuner est considéré comme une évidence. Au réveil, notre corps a besoin de toute l'énergie nécessaire pour attaquer la journée, cela semble logique. Pourtant, le petit-déjeuner est régulièrement questionné. Est-il indispensable ? Voire y aurait-il des bénéfices physiologiques à le faire sauter ?

Commençons par l'origine même du mot. Dé-jeûner, c'est rompre le jeûne, signification du mot latin disjejunare, qui est aussi à l'origine du mot français dîner. Il est intéressant de constater le glissement sémantique depuis l'époque de François Ier, lorsque la cour assistait à la messe avant de prendre le premier repas du jour, donc le déjeuner vers 10 h, suivi entre 14 h et 17 h du dîner, puis du souper vers 21 h.

Le petit-déjeuner au saut du lit est une invention aristocratique et bourgeoise du XIXe siècle, repoussant le déjeuner à midi, le dîner au soir et exit le souper !

— Une injonction de la société

Aujourd'hui, un « p'tit-déj » c'est intime, ça « s'instagramme » et ça s'installe dans la construction mentale de notre quotidien. Cependant l'injonction de petit déjeuner ne correspond pas forcément à tous les métabolismes.

Et non, pas facile pour tout le monde d'avaler quoi que ce soit quelques minutes après avoir émergé du sommeil. C'est comme si on attaquait un sprint sans échauffement préalable. En effet, manger en quantité au sortir d'une période de jeûne, c'est brutaliser son système digestif et ne pas lui laisser le temps nécessaire pour se régénérer

et finir d'éliminer les toxines et déchets. Cela revient à donner du carburant à son corps avant même de se dépenser physiquement ! Pour Julien Allaire, naturopathe, le fait de digérer le sucre et le gras du petit-déj' pompe toute notre énergie. Car manger fatigüe, on le constate aisément lors du coup de barre de 14h.

Rien à déclarer côté prise de poids ou cholestérol

Il est une croyance dure qui consiste à penser que zapper le petit-déjeuner aurait pour conséquence de grignoter ou de s'empiffrer les repas d'après. Or, les études scientifiques n'ont rien à déclarer côté incidences sur le poids ou le cholestérol d'une impasse sur le premier repas.

En 2014, des chercheurs de l'Université de Bath (Angleterre) ont demandé à 33 sujets de sauter le petit-déjeuner, ou au contraire de ne pas le rater. Après six semaines d'étude, aucun changement n'a été constaté dans leurs taux de cholestérol ([en anglais](#)). Parallèlement, une étude parue dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* ([en anglais](#)) en septembre 2014 a été réalisée auprès de 300 bénévoles présentant un surpoids. Répartis au hasard en trois catégories, les sujets ont dû respectivement prendre leur petit-déjeuner, le supprimer ou poursuivre leurs habitudes alimentaires. Seize semaines plus tard, aucun des bénévoles pesés n'avait perdu ni gagné de

poids de manière significative (en anglais).

Conclusion : la suppression de ce repas du matin n'avait pas conduit les participants à prendre des déjeuners et dîners beaucoup plus copieux, mais simplement à compenser à calories égales sur les repas suivants, sans affecter le total des calories de la journée.

Alors, bye-bye petit-déjeuner ?

Pas exactement, mais il s'agit de le considérer autrement.

Certains spécialistes émettent la proposition de retarder l'heure du petit-déjeuner. Il ne s'agit donc pas de le sauter mais de manger quand le corps réclame de recharger ses batteries. Plus on attend avant de sortir du jeûne, mieux le corps peut se concentrer sur un renouvellement cellulaire sain et efficace. Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste, auteur de *Votre santé sans risque*, recommande de boire beaucoup dans ce laps de temps prolongé de jeûne de la nuit, qui peut être ponctuel. En revanche, attention, éluder l'étape petit-déjeuner est déconseillé aux personnes souffrant d'hypoglycémie.

Le petit-déjeuner
demeure important
pour la
concentration et
l'activité physique

Dans l'actualité
récente, le lien entre
petit-déjeuner,
réussite à l'école et
pauvreté vient d'être
mis de nouveau en
évidence.

Dans un rapport sur la
pauvreté, en 2015,
l'inspecteur général
de l'Éducation
nationale Jean-Paul
Delahaye estime que
parmi les élèves des
écoles maternelles et
primaires situées en
zone prioritaire, 13 %
ne prennent jamais de
petit-déjeuner avant
de partir à l'école.

Une absence de repas
qui, pour les
enseignants, a des
conséquences directes
sur la santé et la
scolarité des enfants :
ils manquent

d'énergie, sont plus fatigués et ont donc du mal à se concentrer jusqu'au déjeuner.

Le député Olivier Véran propose une distribution de petits-déjeuners gratuits dans les zones concernées. Il s'appuie sur une étude menée au Royaume-Uni en 2009 concernant l'effet du petit-déjeuner sur les capacités des enfants : Les écoliers qui petit déjeunent obtiennent de meilleurs résultats scolaires que les autres, différence davantage marquée chez ceux dont le statut nutritionnel et socio-économique est le plus défavorable.

Les élèves britanniques bénéficiant d'un petit-déjeuner gratuit auraient rapidement amélioré leur niveau

Le petit-déjeuner, important... comment ?

en mathématiques, en
écriture et en lecture.

Pas tant
la
quantité
que la
qualité
qui
compte !

Nous
avons tous
en tête cet
adage qui
préconise
de manger
« comme
un roi le
matin,
comme un
prince à
midi et
comme un
gueux le
soir ».

Mais
« comme
un roi » ne
signifie
pas
forcément
manger

Le petit-déjeuner, important... comment ?

beaucoup

... □Le

Plan

national

nutrition

santé

(PNNS)

recomman

de un

petit-

déjeuner

composé

d'au moins

un produit

céréaliier

avec une

très fine

couche de

beurre, de

confiture

ou de pâte

à tartiner,

un produit

laitier (lait,

yaourt ou

fromage

blanc), un

fruit frais

ou pressé,

ou, à

défaut, un

petit verre

de jus de

Le petit-déjeuner, important... comment ?

fruit sans
sucre
ajouté.
Or, sur le
site [Yuka](#),
le
nutritionni
ste
Anthony
Berthou
nous met
en garde
contre les
petit-
déjeuners
sucrés qui
favorisent
la
sécrétion
d'insuline,
hypoglycémie,
et
préconise
de
préférer
un fruit à
son simple
jus,
exempt de
fibres
bénéfiques
. Attention
aussi aux

Le petit-déjeuner, important... comment ?

céréales
choisies :
pain blanc,
biscottes
et céréales
soufflées-
fourrées-
sucrées ne
valent
rien. Pour
être sûr
d'ingérer
de bons
sucres
lents,
optez pour
des flocons
d'avoine,
du muesli
traditionne
l et du
pain
complet.
C'est en
version
salée que
le petit-
déjeuner
est le plus
sain : un
ou deux
œufs, des
amandes,

Le petit-déjeuner, important... comment ?

des noix et
des
noisettes,
un
avocat...
Donc notre
sacro-saint
« french
croissant »
, trop gras
et sucré,
est à
réserver
pour un
plaisir
ponctuel !
Si on
regarde du
côté de ce
qu'on
mange à
l'étranger,
on évitera
les
saucisses
grillées ou
le bacon
du
traditionne
l et gras
breakfast
anglais,
mais on

Le petit-déjeuner, important... comment ?

pourra
s'inspirer
du petit-
déjeuner
japonais, à
base de
riz, de
poisson et
de
légumes
marinés.
Et oui, des
« californi
a makis »
le matin
pour faire
le plein
d'Oméga
3.
Egalement
inhabituels
, les
champigno
ns ont tout
bon : ils
sont
rassasiants
, et riches
en
protéines !

Le petit-déjeuner, important... comment ?

S'écouter
et faire
confiance
à son
corps !

En
résumé,
l'idée est
de
s'écouter,
sans
s'interdire
ou
s'obliger.
Une fois
mis de
côté tous
les
produits
d'apport
nutritionn
el
médiocre
ou
carrément
néfastes
comme le
pain de
mie, la
brioche, la
pâte à
tartiner ou
les

Le petit-déjeuner, important... comment ?

—————

céréales
industriel
es, on va
vers ce qui
nous
parle : un
œuf dur,
du
jambon,
des
amandes,
une
banane...
Si on n'a
pas faim à
7h15, on
pense à
avoir sur
soi une
collation
pour 9
heures ou
10 heures.
Et que l'on
mange ou
pas, on
s'hydrate
en buvant
de l'eau et
du thé
vert,
puissant
antioxydan

Le petit-déjeuner, important... comment ?

t. Notre
~~corps sait~~
très bien
s'adapter
et il est
capable
d'équilibre
r le bol
alimentair
e fourni
sur la
journée
entière, et
même sur
la
semaine !

POUR
ALLER
PLUS
LOIN

• Selon le
Rapport
sur la
pauvreté
en 2015,
de
l'inspecteu
r général

Le petit-déjeuner, important... comment ?

de
l'Éducatio
n
nationale
Jean-Paul
Delahaye :
"les
enfants
scolarisés
en secteur
d'éducatio
n
prioritaire
dorment
moins que
les autres
et
s'alimente
nt moins
systématiq
ument le
matin
avant la
journée
scolaire.
Cela
diminue
leurs
capacités
d'attention
et de
concentrat
ion à
l'école et
ces
enfants
sont, de
fait, avant

Le petit-déjeuner, important... comment ?

même le début de la journée scolaire, dans des conditions d'apprentissage moins favorables que les autres”.

- Pour se rendre compte à quel point les heures et la nature des repas est affaire de culture, on lira avec intérêt Le temps de manger, Alimentati on, emploi du temps et rythmes sociaux (Maurice Aymard, Claude Grignon et Françoise Sabban

Le petit-déjeuner, important... comment ?

(dir.),
Éditions
de la
Maison
des
sciences
de
l'homme,
1993).