

Le petit-déjeuner

NOTRE ALLIÉ POUR LA JOURNÉE !



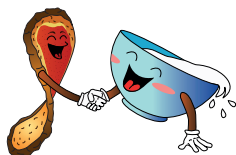
Chaque matin, « *petit déjeuner* » c'est rompre le jeûne de la nuit et donner à son corps tous les éléments dont il a besoin pour mener à bien les missions de la journée :

travailler, réfléchir, apprendre, courir...

UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Le petit-déjeuner est le premier repas incontournable d'un régime varié et équilibré.

En France, il est généralement constitué de produits fruitiers, céréaliers et laitiers, ainsi que d'une boisson chaude. Ces aliments contiennent des nutriments indispensables, tels des vitamines et des minéraux qui participent au bon fonctionnement de l'organisme et des glucides, simples ou complexes, qui apportent l'énergie nécessaire aux activités du matin. De plus, les boissons du petit-déjeuner contribuent également à l'hydratation de l'organisme.



Atout de la diversité alimentaire, carburant de notre organisme qui doit se réveiller après une nuit de sommeil, le petit-déjeuner est aussi un moment de partage entre les membres de la famille avant de partir au travail ou à l'école.

Il n'y a donc que des bonnes raisons pour consacrer un vrai moment à la prise d'un petit-déjeuner !

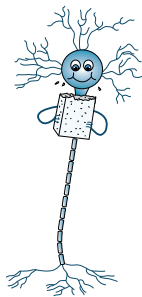
La tartine beurrée avec de la confiture : classique et efficace !

Pour mettre en route la machine, le corps a **besoin d'énergie dès le réveil**, et pour tenir toute la matinée jusqu'au repas de midi.

L'incontournable tartine de beurre et de confiture est idéale nutritionnellement. Les confitures de fruits apportent le sucre nécessaire pour fournir de l'énergie rapidement à l'organisme qui doit « rompre le jeûne de la nuit », le pain se charge des glucides complexes et le beurre des acides aminés et des vitamines A et D.

1/8 de baguette + 10 g de beurre + 15 g de confiture apportent ainsi 210 kcalories, 3 g de protéines, 30 g de glucides, et 9 g de lipides.

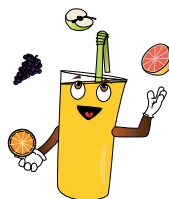
Il existe une multitude de pains et de confitures qui permettent de varier les plaisirs et de satisfaire les goûts de chacun. Cet élément typique du petit-déjeuner à la française est très apprécié de toute la famille, adultes comme enfants, et participe à la convivialité de ce repas.



DU SUCRE POUR LE CERVEAU

Notre cerveau assure les capacités cognitives : mémoire, réflexion, coordination, etc. Il ne pèse que 2% du poids du corps alors qu'il dépense 20% de son énergie. Il faut l'alimenter en permanence en carburant, par exemple avec des sucres simples.

Le sucre n'est pas un ennemi en tant que tel, mais il faut bien répartir ses apports durant toute la journée en mangeant à la fois des sucres simples et des sucres complexes; sinon, on risque de grignoter entre les repas ou de trop manger au repas suivant.



À chacun son fruit : frais, en jus, en compote...

Si les fruits sont si rafraîchissants, c'est parce qu'ils apportent à la fois de l'eau, des vitamines, des minéraux, des antioxydants protecteurs, ainsi que des fibres qui améliorent le confort digestif. Sans oublier le plaisir de leurs saveurs variées !

Au petit-déjeuner, les fruits peuvent se consommer de multiples façons : frais, mais aussi sous forme de jus de fruits et de compotes. Qu'ils soient du commerce ou faits maison, les jus de fruits et les compotes de fruits préservent l'essentiel des qualités nutritionnelles des fruits, en particulier les vitamines et les minéraux.

Ainsi, le matin, les jus de fruits et les compotes sont un moyen très simple et très économique de contribuer aux apports en fruits de la journée. Un verre de jus de fruits ou une compote sans sucres ajoutés peut, par exemple, compter pour une des cinq portions de fruits et légumes recommandées par jour. En outre, les jus de fruits ne contiennent jamais de sucres ajoutés, seulement ceux des fruits, ainsi qu'un nombre de plus en plus important de compotes de fruits.



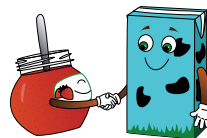
FORTICHE, LA VITAMINE C

Tous les organes ont besoin de vitamines, ces éléments qui ne sont pas produits par le corps. Les jus de fruits sont des contributeurs importants aux apports en vitamine C : ainsi, un verre de jus d'orange couvre la quasi-totalité des besoins en vitamine C de la journée. Les jus de fruits représentent, en effet, la première source de vitamine C pour les enfants, et la seconde pour les adultes ! La plupart des compotes sont également « source de vitamine C » avec de 12 à 18 mg de vitamine C pour 100g.

La vitamine C est un puissant antioxydant qui piège les radicaux libres et contribue ainsi à protéger les cellules contre le stress oxydant. Un apport suffisant en vitamine C est également important pour maintenir une bonne santé cardiovasculaire. D'autre part, la vitamine C joue un rôle important dans les défenses immunitaires de l'organisme et permet de lutter contre les agressions extérieures, comme les infections, la pollution, le stress, les rayons du soleil et le tabac.

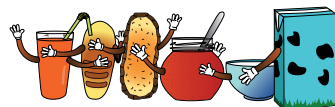
Un produit laitier pour le plaisir et la santé

Le produit laitier est indispensable au petit-déjeuner car il contient notamment du calcium qui s'accumule dans les os et permet de grandir lorsque l'on est jeune, puis de limiter les fractures à un âge plus avancé. Comme les autres minéraux, il est aussi utile dans de nombreux processus métaboliques : dans le cœur, les muscles, les reins, pour réguler la tension artérielle, etc. Un bol de lait apporte environ 200 mg de calcium, soit 25% du besoin quotidien en calcium de l'adulte. Les produits laitiers apportent, de plus, bien d'autres nutriments bénéfiques (protéines, vitamines, minéraux, etc). Chacun peut ainsi choisir ce qui lui fait plaisir : verre de lait, chocolat au lait chaud, café au lait, yaourts, fromages blancs.



LE PETIT-DÉJEUNER...

**Dès les premiers pas à l'école :
du solide pour réussir !**



Le petit-déjeuner est incontournable chez l'enfant. Il mangera ses premiers aliments solides dès 4 à 6 mois, puis il passera progressivement au modèle alimentaire classique : trois repas par jour, plus un goûter (collation) en milieu d'après-midi.

Chez les adolescents, **les besoins énergétiques sont très élevés** (plus que ceux des adultes). Mais c'est aussi à cette période que les jeunes font des « expériences alimentaires » et se laissent tenter par des aliments gras, salés et sucrés, parfois en trop grande quantité et tout au long de la journée. Ils risquent alors de prendre du poids. Le grignotage doit être évité, car il n'apporte pas d'éléments nutritionnels intéressants à l'enfant et a tendance à le faire grossir.

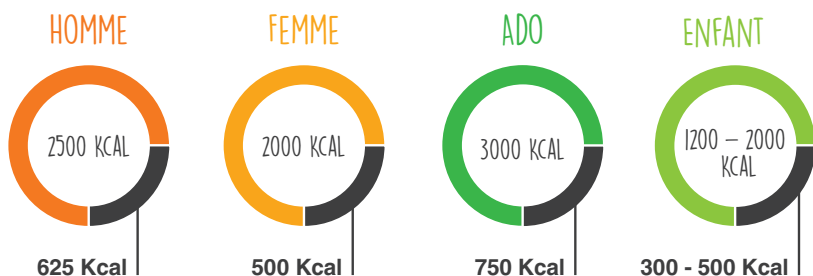


Continuer à prendre **un petit-déjeuner à l'adolescence permet d'assurer au moins un repas équilibré dans la journée !**

Le petit-déjeuner couvre 1/4 des besoins journaliers

Bien couvrir ses besoins en énergie, minéraux et vitamines est essentiel. Le petit-déjeuner apporte des éléments nutritionnels intéressants que l'on ne retrouve pas forcément au déjeuner ou au dîner. Sauter le petit-déjeuner, c'est donc prendre le risque de se priver de nutriments utiles. Un bon petit-déjeuner doit idéalement couvrir entre 20 et 25% des besoins énergétiques de la journée :

Part des apports recommandés du petit-déjeuner
dans les apports énergétiques moyens de la journée.



...RIME AVEC BONNE JOURNÉE

Transmettre le meilleur à ses enfants

Le petit-déjeuner est un socle, une bonne habitude que les enfants conserveront plus tard.

Un atout pour un bon démarrage de la journée

C'est le matin que l'on fait le plus appel à nos capacités de mémorisation et de concentration. Pour cela, l'organisme doit se ressourcer après le long jeûne de la nuit, grâce aux aliments essentiels du petit-déjeuner.



POUR TOUS CEUX ET TOUTES CELLES QUI ONT DU MAL À PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER

Réveil difficile ? On est parfois tenté de sauter le petit-déjeuner. *Il y a alors risque de somnolence durant la matinée, puis le reste de la journée, surtout après un déjeuner trop copieux.* Respecter les rythmes alimentaires (trois repas par jour plus un goûter pour les plus jeunes) procure un meilleur sommeil.

En pratique, un dîner léger limite la digestion difficile et favorise le sommeil. En revanche, un petit-déjeuner copieux assure un démarrage en trombe le matin et évite le fameux « coup de pompe » de 11h00.

Il est donc important de structurer les temps physiologiques : sommeil, repas, détente, travail. *Et... éviter de manger ou de s'endormir devant la télé ou avec le téléphone.* Bien séparer ces activités permet, en effet, de mieux dormir.

Et, bien sûr, il est plus facile de prendre son petit-déjeuner lorsque le réveil ne sonne pas 10 minutes avant l'heure du départ ! Il est donc très judicieux de couper les écrans et d'éteindre les téléphones avant le milieu de la nuit pour se donner le temps de se préparer dans la sérénité le matin.

LE PLAISIR DE BIEN DÉMARRER SA JOURNÉE

La gastronomie française est réputée dans le monde entier et connue pour préserver notre pays de l'obésité et des maladies liées à l'alimentation. Une des caractéristiques de ce modèle est la **prise de trois repas par jour** à heures relativement fixes, dont le petit-déjeuner fait partie.

L'autre particularité française est l'importance accordée **au plaisir, au goût et à la convivialité des repas**. Ainsi, que ce soit seul ou en famille, le petit-déjeuner donne de l'énergie physique mais aussi mentale : se lever du bon pied, être de bonne humeur, être motivé pour sa journée, pouvoir se concentrer, grâce à des aliments qu'on aime et profiter d'un bon moment tranquille ou en famille.

En France, le petit-déjeuner est toujours pris à la maison, ce qui en fait aussi **le repas facile à préparer le moins cher de la journée**. C'est une bonne habitude à transmettre aux enfants, à la fois pour leur santé et leur identité de jeune mangeur.



L'HYDRATATION POUR LA VIE

Si l'on a soif le matin et spontanément envie de boire en se levant, c'est parce que *toutes les cellules du corps ont besoin de reconstituer les réserves d'eau perdues au cours de la nuit.*

La meilleure boisson pour s'hydrater est l'eau minérale ou du robinet. Mais l'eau se trouve aussi dans les jus de fruits, le lait, les boissons chaudes, ainsi que dans les fruits. Il faut boire au minimum 1,5 litre par jour, plus s'il fait chaud et lorsque l'on pratique un sport.

LE PETIT-DÉJEUNER ICI ET AILLEURS

Les petits-déjeuners des pays nordiques et anglo-saxons nous surprennent toujours par leur diversité et leur abondance. Dans chaque région du monde, il existe des traditions du petit-déjeuner adaptées selon les goûts et besoins de chacun.

En Asie : le tout-en-un

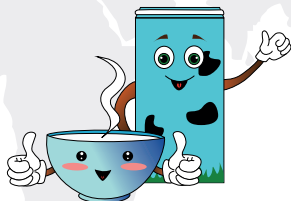
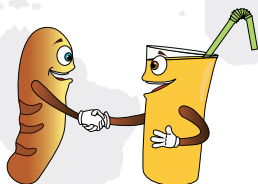
Le petit-déjeuner est préparé et cuisiné comme un autre repas. Du bouillon avec du riz, des farcis de légumes : tous les ingrédients du petit-déjeuner peuvent se retrouver dans un grand bol – l'eau, les sucres complexes, les fibres et les vitamines – sans oublier le thé, bien sûr !

Au Brésil : les tropiques dans l'assiette

Comme en France, on retrouve du pain (pao de queijo) et le lait se mange sous forme de fromage. Suivent aussi, les fruits tropicaux, la confiture, le miel, du gâteau à la banane et bien entendu du café !

Dans l'Est de l'Europe : une base solide

La solidité du petit-déjeuner austro-hongrois ne fait pas de doute : pains fourrés au fromage, bretzels avec beurre et confiture, céréales, yaourts, œufs, mais aussi charcuteries et fromages à pâte dure, cornichons et rollmops, le tout accompagné, comme en France, de thé, jus de fruits, café ou chocolat.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Faisons nos comptes... Le petit-déjeuner est le repas le moins coûteux de la journée

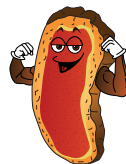
- Avec environ 1 euro, on peut s'offrir un petit-déjeuner copieux : un quart de baguette (25 centimes), un verre de jus de fruits (30 centimes), du beurre et de la confiture (quelques centimes par tartine), une compote de fruits (35 centimes), du lait (15 centimes par bol).
- Le petit-déjeuner représente une économie supplémentaire dans la mesure où il évite le grignotage matinal. Ce dernier n'est pas recommandé dans le cadre d'un régime équilibré, et rarement bon marché !



« Sauter » le petit-déjeuner ne fait pas maigrir

Au contraire, prendre un bon petit-déjeuner semble être associé à un meilleur équilibre alimentaire. Il permet une meilleure répartition des prises alimentaires dans la journée et fournit l'énergie nécessaire pour la matinée, limitant ainsi l'envie de grignotage vers 11h.

Le petit-déjeuner : oui, nous avons toujours le temps !



Entre 12 minutes pour les plus jeunes et 16 minutes pour les personnes âgées, le petit-déjeuner sait s'adapter aux circonstances. Presque sans préparation de cuisine, c'est également l'un des repas les plus faciles à gérer. (Sondage CSA pour UNIJUS, mars 2014)

Le petit-déjeuner, c'est aussi un moment de plaisir et d'échanges

- Plus qu'une simple prise alimentaire, le petit-déjeuner est aussi un moment d'échanges en famille, l'occasion de faire le point sur la journée qui commence et de bien se préparer. Ne pas se précipiter pour mieux partir à point.
- Lait, fruits, jus de fruits, compotes, confitures et bon pain croustillant : bref, le petit-déjeuner est aussi un moment plaisir qui favorise le réveil en douceur !



Ce livret vous est offert par le Collectif du « Petit-Déjeuner à la Française » :