



LE PETIT DÉJEUNER UN GRAND PAS POUR VOTRE ÉQUILIBRE



LE SUCRE

LE PETIT DÉJEUNER... POURQUOI ? POUR QUI ?



Après huit à douze heures de sommeil, les réserves d'énergie de l'organisme sont épuisées : le petit déjeuner permet de reconstituer les forces nécessaires pour affronter efficacement la journée.

Le petit déjeuner est un **repas** à part entière qui s'inscrit dans les rythmes alimentaires favorisant l'équilibre. La qualité de ce premier repas influe directement sur les **performances physiques et intellectuelles** de la journée.

À l'inverse, l'absence de petit déjeuner, de même qu'un petit déjeuner trop léger, entraîne des conséquences dommageables :

- État de fatigue générale, "coup de pompe" de 11 heures ;
- Baisse de concentration, diminution des capacités d'apprentissage et de mémorisation ;
- Repas plus copieux et prise de poids.



ATTENTION AU PETIT DEJEUNER DES "ADOS" ET JEUNES ADULTES

Le petit déjeuner est une bonne **habitude quotidienne** qui s'installe dès le premier âge et se perpétue tout au long de la vie... sauf chez les ados et les jeunes adultes qui sont plus nombreux à « zapper » le petit déjeuner avant de filer au lycée ou au bureau.

Les **parents** jouent un rôle important pour encourager la prise d'un petit déjeuner indispensable à tout âge.



En France, 87 % des enfants de 3 - 11 ans et 71 % des 11-14 ans prennent un petit déjeuner chaque matin, les adolescents (15 -17 ans) ne sont plus que 50 %. Cette tendance perdure chez les jeunes adultes (18- 34 ans) qui ne sont que 61 % à consommer 7 jours sur 7 un petit déjeuner. C'est au-delà de 35 ans que le petit déjeuner redevient une habitude quotidienne



Source : Afssa, étude INCA 2 , 2006-07



TROUVER SON ÉQUILIBRE

L'équilibre alimentaire est atteint lorsque les apports fournis par les aliments consommés répondent aux besoins quotidiens de l'organisme.

Une alimentation équilibrée repose avant tout sur la **diversité des aliments** consommés au cours des différents repas de la journée, car chaque aliment apporte une certaine quantité de nutriments indispensables **au bon fonctionnement de l'organisme** (protéines, glucides, lipides, vitamines, sels minéraux...),

SOURCES DE GLUCIDES énergie musculaire et cérébrale	<i>pain, biscottes, viennoiseries, céréales, confiture, biscuits, boissons chaudes sucrées, sucre, ...</i>	
SOURCES DE PROTÉINES énergie musculaire	<i>œufs, viande, charcuterie, lait, produits laitiers...</i>	
SOURCES DE CALCIUM ossification	<i>lait, fromages, produits laitiers...</i>	
SOURCES DE VITAMINES, FIBRES, MINÉRAUX ossification, vitalité, métabolisme	<i>fruits, jus de fruit, céréales, fruits secs...</i>	
SOURCES D'ACIDES GRAS ESSENTIELS métabolisme	<i>beurre, margarine, huile...</i>	

LE PREMIER APPORT ÉNERGÉTIQUE DE LA JOURNÉE

Les enquêtes révèlent que le petit déjeuner représente 15 à 20 % des apports énergétiques quotidiens, soit un **peu moins que le niveau de 25% habituellement recommandé**. Cette différence s'explique par **des variations entre les individus**, et par des variations enregistrées chez un même individu d'un jour à l'autre.

L'ÉNERGIE DES GLUCIDES, LA FORCE DE LA VIE QUOTIDIENNE



Le petit déjeuner est un repas important pour les apports en glucides, qui sont le "carburant" indispensable au fonctionnement du corps et du cerveau.

Les glucides des aliments sont transformés, par l'organisme, en glucose qui est la **principale source d'énergie** des cellules des muscles et du cerveau.

Il est impératif, au réveil, de reconstituer les réserves de glucose pour soutenir les performances intellectuelles de la journée, notamment au niveau de la **mémoire, de la concentration**, mais aussi de **l'humeur**, surtout chez les enfants et adolescents.



La corrélation entre la prise régulière d'un petit déjeuner riche en glucides et les **performances scolaires** est aujourd'hui établie par les spécialistes. Ainsi, les enfants qui ne déjeunent pas, ou pas assez, le matin sont privés d'un atout majeur pour réussir à l'école !



Pour les adultes aussi, la qualité du premier repas influe sur les performances de la journée. Sans petit déjeuner riche en énergie, les premiers symptômes de fatigue physique et intellectuelle apparaissent dès 10 ou 11 heures. La sensation de faim donne des envies de grignotage ou de « compensation » (lors du déjeuner) qui entraînent une consommation excessive de calories.

Grâce aux **aliments porteurs de glucides** consommés au petit déjeuner (pain, céréales, laitages, fruits et jus de fruits, confitures...), ce premier repas joue un rôle capital pour bien démarrer la journée et, plus généralement, pour favoriser l'équilibre alimentaire au quotidien.

GOÛTER : LE DEUXIÈME SOUFFLE

Repas le plus souvent sucré, le goûter permet de reconstituer les réserves de glucides en fin de journée afin de rester en forme et d'éviter les grignotages avant le dîner. Les aliments recommandés (fruits, produits laitiers, céréales, biscuits, boissons...) contribuent également aux apports en vitamines et minéraux.



UN ESPACE DE LIBERTÉ, UN MOMENT À PARTAGER



Moment convivial et privilégié, le petit déjeuner c'est aussi un véritable espace de liberté sensorielle où chacun peut puiser dans une large palette d'aliments pour composer ses menus au fil des saisons et selon ses envies.



Présenté sous une forme appétissante et diversifiée, le petit déjeuner est un moment idéal pour se faire plaisir en toute liberté avec la possibilité de combiner gourmandise et apports d'énergie. C'est aussi un rituel familial structurant qui offre l'occasion de partager un moment convivial avant que chacun parte vivre sa journée.

« ACCOMPAGNER LES ENFANTS »

Le point de vue du Dr. Dominique-Adèle Cassuto, nutritionniste, spécialiste de l'alimentation des enfants et adolescents.

« L'importance accordée au petit déjeuner et les choix alimentaires qui lui sont associés sont des habitudes qui s'apprennent dès l'enfance. Les parents jouent un rôle éducatif déterminant pour inviter l'enfant à diversifier et équilibrer sa prise alimentaire, mais aussi pour l'aider à gérer ce temps où les minutes sont précieuses. L'idéal est que ce repas soit consommé à table, en présence d'un ou des deux parents... et certainement pas devant le téléviseur ! Si aucun parent ne peut y assister, sa présence virtuelle peut être assurée par la préparation, à l'avance, de la table du petit déjeuner où l'enfant ou l'adolescent trouvera la gamme d'aliments adaptée à ses besoins et habitudes. »



HALTE AU GRIGNOTAGE !

Le grignotage est l'un des principaux ennemis de votre ligne. Cette mauvaise habitude est souvent liée à un petit déjeuner insuffisant, voire inexistant.

4 QUESTIONS SUR... LE SUCRE ET LES GLUCIDES



1 Le sucre est-il un nutriment ?

Oui, le sucre, ou saccharose, fait partie des glucides, éléments nutritifs que l'on trouve dans les aliments aux côtés des protéides, lipides, vitamines, minéraux... Comme tous les glucides, le sucre fournit l'organisme en glucose, carburant des muscles et du cerveau.

2 Combien de glucides doit comporter une alimentation équilibrée ?

Afin de répondre aux besoins en énergie de l'organisme, 50 à 55 % des apports nutritionnels quotidiens doivent être fournis sous forme de glucides présents dans de nombreux aliments.

3 Qu'est-ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique (IG) indique l'intensité et la durée de la variation de la glycémie (glucose sanguin) qui suit la consommation de glucides.

4 Quel est l'index glycémique du sucre, d'une boisson sucrée, d'un petit déjeuner ?

L'index glycémique (IG) du sucre est intermédiaire, ni élevé ni bas.

L'IG d'une boisson sucrée consommée en dehors du repas est élevé. Par contre un petit déjeuner composé d'un jus de fruit, d'une boisson chaude sucrée et d'une tartine de confiture possède un IG bas. C'est donc bien le contexte de consommation qui détermine l'index glycémique d'un aliment.

www.lesucre.com

LA MEILLEURE SOURCE D'INFORMATION SUR LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés frais, surgelés ou en conserve ;
- Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromage) en privilégiant la variété ;

- Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc.) ;
- Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.) ;
- Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- Boire de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas ;
- Ne pas dépasser, par jour 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) ;
- Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).