

A propos du petit déjeuner

Xavier Bazin, xavier.bazin@sante-corps-esprit.fr

Faites-vous cette erreur répandue au petit-déjeuner ?

Cher(e) ami(e) de la santé globale,

Faites-vous partie de ces personnes qui croient bien faire au petit-déjeuner et font pourtant l'inverse de ce que leur organisme réclame ?

Le jus d'orange est l'exemple le plus catastrophique. Un seul verre de jus d'orange contient autant de sucres qu'un coca. C'est le cas même si le fruit est pressé sous vos yeux et sans sucre ajouté.

Pire : le sucre du jus, faute d'avoir été ralenti par les fibres du fruit entier, devient presque aussi «rapide» que du sucre de table. Il fonce dans votre sang, et force votre pancréas à produire en urgence une large dose d'insuline. Résultat :

- Au bout de deux heures, un « coup de pompe » : l'insuline finit par faire chuter votre sucre sanguin et vous risquez l'hypoglycémie légère.
- Au bout de 30 ans d'excès : un risque accru de surpoids, de diabète, d'hypertension et un vieillissement accéléré de chacune de vos cellules. [1] [2]

En 2015, l'Université de Harvard a estimé à 184 000 le nombre de décès attribuables aux boissons sucrées, sodas et jus de fruit. [3] Et ce n'est qu'un exemple des erreurs les plus courantes commises au petit-déjeuner.

Se tromper sur le « bon » petit-déjeuner ne pardonne pas

Il n'est pas exact que « *le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée* » - vous verrez que certains gagnent à s'en passer. Mais il est vrai que c'est LE repas où vous ne devez pas vous tromper. Car l'erreur se répète chaque matin. Tous les jours, jusqu'à la fin de votre vie – tandis que nos autres repas sont plus variés.

La conséquence ? Pas seulement une moins bonne humeur et un manque d'énergie au quotidien. Pas uniquement un tour de taille qui s'élargit dangereusement. Mais une atteinte plus insidieuse à votre santé de long terme. Et un risque accru, à mesure que vous vieillissez, de contracter des maladies comme l'arthrose, l'ostéoporose ou même la dégénérescence du cerveau.

Pain, lait, confiture ne sont pas des aliments santé

Vous n'avez pas besoin d'un nutritionniste pour savoir que vous devez éviter de manger chaque matin des croissants, viennoiseries et autres pâtisseries bourrées de sucre, de graisses saturées et d'autres substances nocives comme l'acrylamide (cancérogène). Mais peut-être pensez-vous que le petit-déjeuner « à la française » - pain, lait, confiture – est recommandable.

Pour le pain, le problème est le même que celui du jus d'orange – aussi bizarre que cela puisse paraître. Car contrairement à ce qu'on a longtemps cru, le pain est un sucre rapide. Que vous preniez de la baguette ou du pain complet, le problème est le même : leur indice glycémique (qui reflète la rapidité du passage du sucre dans le sang) est supérieur au sucre de table. En excès, c'est la prise de poids assurée. [4] Si vous tenez à votre tranche de pain le matin – ce qui est compréhensible ! –, préférez les pains multi-céréales au levain, leur indice glycémique est moins élevé.

Même chose pour la confiture. Seules, celles drastiquement allégées en sucre, sont acceptables. Les autres ont une charge glycémique trop élevée.

Mangez donc les fruits frais, entiers – plutôt que « transformés », cuits et baignés de sucre. Les confitures « faites maison » classiques n'échappent pas à la règle, hélas. Savourez-les donc à petite dose, dans de belles occasions, mais pas tous les matins.

A choisir, il vaut mieux tartiner son pain de beurre plutôt que de confiture. Car contrairement à ce qu'on a raconté pendant des années, le beurre est plutôt un aliment recommandable, qui contient de bons acides gras et des vitamines (A, E et K2). L'idéal étant de prendre du beurre « clarifié », c'est à dire débarrassé des mauvaises protéines du lait (lactose et caséine). Car le lait, justement, est à éviter. La majorité des Occidentaux ne digèrent pas correctement le lactose. D'autant plus que le lait de vache contient plusieurs hormones bovines (insuline, estrogène) inadaptées au corps humain, ainsi que des « facteurs de croissance » qui pourraient stimuler les cellules cancéreuses. Un veau nourri au lait de vache passe de 30 à 200 kilos en 6 mois. Laissez-lui ce lait fabriqué sur mesure pour ses propres besoins !

Et contrairement à ce qu'on raconte souvent, le lait n'est pas bon pour vos os. Des précurseurs comme le Professeur Joyeux ou le journaliste scientifique Thierry Souccar le disent depuis des années. Mais c'est désormais admis par tous les experts indépendants (l'Université de Harvard, le *British Medical Journal*, etc.). Une synthèse d'étude publiée en 2015 l'a réaffirmé : le calcium de l'alimentation ne réduit pas le risque de fracture [5] ! D'ailleurs, les pays les plus touchés par l'ostéoporose (un affaiblissement des os) sont aussi ceux qui consomment le plus de lait ! Les Japonais, qui n'en consomment pas, ne connaissent quasiment pas cette maladie.

Il n'y a plus guère que les « experts » ayant des contrats avec l'industrie du lait qui continuent mordicus de conseiller « trois produits laitiers par jour ».

Mais je sais que je touche un point sensible. Ma propre mère avale tous les matins un grand bol de lait depuis sa tendre enfance, et aucun argument au monde ne pourrait lui faire totalement renoncer. Gentiment hachée par mes soins, elle a divisé la quantité par deux et choisit désormais son lait bio, qui contient moins de « facteurs de croissance ».

Cette méthode des petits pas est d'ailleurs efficace : plutôt que de tout révolutionner d'un coup, mieux vaut parfois réaliser des petits ajustements progressifs qui peuvent faire une réelle différence sur le long terme. Comme de limiter sa consommation de céréales.

Les céréales, le muesli ? Pas l'idéal

A titre personnel, lorsque j'ai commencé à me préoccuper de mon alimentation, j'ai cru faire un pas immense dans la bonne direction en décidant de faire une place de roi aux céréales. Fini les petits pains industriels tartinés de confiture : place à cet aliment que tout le monde vante : les céréales complètes, plongées dans du yaourt nature ! En fait, j'étais encore loin du compte.

La plupart des céréales du commerce sont des bombes à sucre. Regardez l'étiquette : dans les ingrédients, le sucre est souvent cité en deuxième ou troisième position (plus il apparaît tôt dans la liste, plus un aliment en contient). Le résultat est le même que pour le jus d'orange, le pain classique et la confiture : un coup de fatigue à 11h et des risques de maladies accrues sur le long terme.

Si vous ajoutez à cela le mode de cuisson à haute température, qui accroît encore leur indice glycémique, vous comprenez que ce sont de véritables « junk food », dont les enfants devraient être les premiers protégés.

(Si vous me demandez mon avis, avant de s'attaquer au vin rouge, nos autorités devraient obliger les industriels à inscrire un avertissement énorme, en rouge, sur les boîtes de céréales. Et faire comme pour les paquets de cigarette : imposer le paquet de céréales uniques, sans marketing).

Mais si vous, adultes qui me lisez, ne pouvez pas vous passer de céréales le matin, alors voici quelques astuces pour les choisir :

- Limitez le sucre – choisissez les marques qui ont moins de 5 grammes par portion ;
- Choisissez les céréales riches en fibres – au moins 3 grammes par portion ;
- Choisissez les céréales non grillées, comme les flocons d'avoine – si vous supportez le gluten (car l'avoine contient également du gluten) ;
- Mangez vos céréales avec des protéines. Mais plutôt que de les tremper dans le lait, préférez le yaourt nature, idéalement au soja, sinon au lait de chèvre ou brebis.

Tout ceci fait un petit-déjeuner parfaitement acceptable, surtout si vous y ajoutez ces « super-fruits » peu sucrés que sont les myrtilles, mûres ou framboises, bourrés d'anti-oxydants favorables à votre santé. Ce sera le jour et la nuit... par rapport à un petit-déjeuner fait de pain à la confiture, de céréales soufflées enrobées de sucre et d'un bol de lait. Mais si vous cherchez l'idéal, vous n'y êtes pas encore tout à fait.

Et si vous essayiez le salé ?

Des œufs, des noix, avec du jambon cru ou du saumon fumé (sauvage) le week-end, et, si vous avez le temps, des légumes cuisinés ou en jus : voilà de vrais ingrédients santé !

Oui, des œufs, chaque matin. Ce n'est pas seulement un régal pour les papilles (mes anciens petits-déjeuners sucrés ne me manquent pas une seconde !), c'est aussi un des meilleurs aliments santé qui existe ! Ils contiennent du cholestérol ? Aucun problème. Je répète pour que ce soit bien compris car la désinformation sur ce sujet est sévère : à moins d'avoir des problèmes de santé spécifiques (hypercholestérolémie, diabète), vous ne prenez aucun risque à consommer deux œufs (bio) tous les jours.

La raison est simple. Le jaune d'œuf contient effectivement une dose importante de cholestérol. Et on a longtemps pensé que ce cholestérol alimentaire allait directement dans vos artères. Mais on sait aujourd'hui que l'essentiel de votre cholestérol est produit par votre foie qui joue le rôle de « thermostat » : si vous ingérez du cholestérol alimentaire, votre foie va naturellement réduire sa propre production.

En fait, votre cholestérol sanguin n'augmente structurellement que lorsque votre foie est dépassé par une mauvaise alimentation générale et une hygiène de vie approximative. Devant l'accumulation de preuves scientifiques, les autorités de santé américaines ont d'ailleurs fini par reconnaître ce qui est devenu l'évidence.

En 2015, leur comité d'expert a écrit noir sur blanc qu'il est inutile de s'inquiéter de la quantité de cholestérol dans son alimentation. C'est pourquoi, d'ailleurs, vous avez le droit de manger du beurre. Les œufs sont des merveilles de la nature. Le jaune d'œuf est rempli de vitamines et nutriments indispensables à votre santé. Il est riche en choline, un nutriment qui protège cerveau contre Alzheimer, et en lutéine, qui protège vos yeux de la dégénérescence liée à l'âge.

Le jaune est gras ? Oui, mais ce sont d'excellentes graisses pour votre cœur, comme celles de l'avocat ou des oléagineux (noix, noisettes, amandes). Quant au blanc d'œuf, il est composé à 100 % de protéines, qui est le meilleur type d'aliment à prendre au petit déjeuner !

Pas de petit-déjeuner sans protéines !

D'innombrables études ont montré que prendre des protéines plutôt que des céréales au petit-déjeuner favorise la perte de poids. [6] Les protéines donnent un meilleur sentiment de satiété, tandis que les glucides (sucres), surtout s'ils sont rapides, donnent davantage envie de se resservir.

Et contrairement à une idée reçue, vous n'avez pas besoin de la moindre dose de sucre pour bien « démarrer » la journée. Au contraire, les protéines favorisent la production de dopamine, un neuromédiateur qui permet au cerveau d'être alerte et productif. La dopamine est idéale le matin pour vous donner l'entrain la motivation dont vous avez besoin. Si vous ne supportez pas les œufs, faites comme nos amis nordiques, qui mangent du hareng mariné le matin.

Bon, d'accord, c'est peut-être un peu extrême dès le matin. Heureusement, il reste d'autres sources de protéines animales (le poulet, le saumon, le jambon cru) et végétales si vous ne consommez pas de viande (légumineuses).

Régalez-vous, variez les saveurs !

Pour peu que vous en preniez l'habitude, le petit-déjeuner salé est un régal sans cesse renouvelé. Vous pouvez varier les plaisirs à volonté :

- Œuf à la coque avec une tranche de jambon, éventuellement un demi-avocat arrosé d'un filet d'huile d'olive et de colza et d'un peu de citron ;
- Des œufs brouillés avec des légumes (carottes, brocolis, épinards) frits avec de l'huile de coco, avec un peu d'épices ;

- Des œufs au plat mélangés à d'autres légumes avec de l'huile d'olive, du beurre clarifié, du jus de citron et du yaourt grec ;
- Une quiche (sans gluten si possible) au chèvre, champignon et épinards ;

Cela dit, si rien de tout cela ne vous fait envie, personne ne vous force à manger le matin.

Une alternative : et si vous vous passiez de petit-déjeuner ?

Car sauter le petit-déjeuner pourrait être ce qui vous convient le mieux.

On a longtemps déconseillé cette pratique parce qu'on observait statistiquement que ceux qui prenaient un petit déjeuner était en meilleure santé que les autres.

Mais on a fini par en comprendre la raison : le mode de vie de ceux qui sautaient le petit-déjeuner était en moyenne plus malsain : ils fumaient plus, buvaient plus et faisaient moins d'activité physique. [7]

Aujourd'hui, on sait désormais que l'impact du petit-déjeuner dépend des personnes. Certains supportent mal de s'en passer. [8]

D'autres, au contraire, voient leur tour de taille s'améliorer et leur sucre sanguin se stabiliser, grâce à ce « jeune intermittent » de 20h du soir à 12h le lendemain.

Le mieux est donc de suivre votre instinct : ressentez-vous le besoin de manger le matin ? Est-ce un plaisir ou une obligation ? Comment vous sentez-vous dans la journée ?

Essayez, jugez par vous-même

Faites l'essai. Pendant 3 à 5 jours d'affiliés, essayez l'une de ces formules :

- Sucré, mais à indice glycémique faible et un peu protéiné : flocons d'avoine, yaourt nature, fruits et noix ;
- Salé : œufs, légumes, jambon cru ;
- Sauter le petit-déjeuner.

Observez les effets sur votre énergie, votre concentration, votre vigilance. Et ce que vous dit votre corps. Et choisissez, parmi les trois, le petit-déjeuner qui vous apporte le plus de plaisir : c'est le seul moyen de le tenir dans la durée !

Bonne santé ! Xavier Bazin

Sources :

- [1] *Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies*, Muraki I, Imamura F, Manson JE, Hu FB, Willett WC, van Dam RM, Sun Q. *BMJ*. 2013 Aug 28;347:f5001. doi: 10.1136/bmj
- [2] *Habitual intake of fruit juice predicts central blood pressure*, Pase MP, Grima N, Cockerell R, Pipingas A. *Appetite*. 2014 Sep 30. pii: S0195-6663(14)00462-0. doi: 10.1016/j.appet.2014.09.019.
- [3] *Estimated global, regional, and national disease burdens related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010*, Singh GM, Micha R, Khatibzadek S, Lim S, Ezzati M, and Mozaffarian, D. *Circulation*. Published online ahead of print June 29 2015. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.114.010636
- [4] *Glycemic index and glycemic load for 100+ foods*, Health Harvard
- [5] *Calcium intake and risk of fracture: systematic review*, Mark J Bolland et al. *BMJ*
- [6] *A randomized, controlled, crossover trial to assess the acute appetitive and metabolic effects of sausage and egg-based convenience breakfast meals in overweight premenopausal women.*, Rains TM et al. *Nutr J*. 2015 Feb 10
- High-protein breakfast promotes weight loss by suppressing subsequent food intake and regulating appetite hormones in obese Chinese adolescents*, Wang S, *Horm Res Paediatr*. 2015
- Egg breakfast enhances weight loss*, Vander Wal JS, *Int J Obes (Lond)*. 2008 Oct
- [7] *Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals*, Cahill LE, *Circulation*. 2013 Jul 23
- [8] *Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women*, Farshchi HR, *Am J Clin Nutr*. 2005 Feb.