

L'IMPORTANCE DU **PETIT-DÉJEUNER**



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Ne pas avoir faim ou manquer de temps sont les deux raisons les plus fréquemment évoquées pour prendre congé du petit-déjeuner. On ne le répétera pourtant jamais assez : c'est le repas le plus important d'entre tous. Et bien souvent, traverser toute une matinée l'estomac vide peut nous donner du fil à retordre jusqu'à la fin de la journée.

Une mauvaise habitude trop à la mode

Plusieurs recherches ont depuis belle lurette démontré l'importance du repas du matin pour le bien-être à court, moyen et long termes. Le rythme effréné de la société d'aujourd'hui invite malgré tout un nombre encore trop élevé de personnes à passer outre le petit-déjeuner.

Les jeunes sont plus susceptibles de négliger le premier repas de la journée. Les hommes sont deux fois plus sujets à cette réalité, et les femmes qui ne mangent pas en se levant consomment moins d'aliments énergétiques et de calcium, moins de fer et de vitamine D. Elles ont également tendance à fumer davantage que leurs consœurs et ont un taux de cholestérol plus élevé que ces dernières.

Conséquences sur la santé

Un estomac vide le matin se résorbe souvent en un mal de tête sur l'heure du lunch, un sentiment de fatigue, des pertes de mémoire ou une difficulté à se concentrer pendant la journée. Ces symptômes sont généralement causés par la baisse du taux de glycémie dans le sang.

Votre système neuro-musculo-squelettique a grandement besoin du petit-déjeuner! C'est que ses protéines fournissent les acides aminés nécessaires à la construction et à la réparation de vos muscles. Un déficit en vitamines A, C et Zinc pourraient ralentir une guérison, en cas de blessure.

Sauter le petit-déjeuner accroît également les risques de maladies cardiovasculaires. Un mode de vie avec un stress élevé est un autre dénominateur commun chez les gens qui ne déjeunent pas.

Ne pas déjeuner ne vous sera pas d'un grand support si vous souhaitez maigrir. Au contraire. Des études ont démontré qu'il existait des liens directs entre la hausse de l'obésité et la prise moins fréquente du petit-déjeuner. La majorité des gens qui réussissent à perdre du poids et à le maintenir déjeunent à tous les jours.

Les enfants s'exposent à davantage de problèmes de santé que leurs parents, en raison de leur

croissance rapide. Un jeûne prolongé entraînera un déficit en glucose, nutriment essentiel au transport de l'énergie dans l'organisme et au fonctionnement du cerveau. Au quotidien, cela peut se traduire en des difficultés d'apprentissage et une perte considérable de concentration en classe.

Dans votre assiette

Il ne suffit pas de manger au petit matin : encore faut-il savoir choisir les ingrédients appropriés. Le traditionnel «œufs, bacon, patates, crêpes» est chargé de matières grasses qui bloquent les artères principales. Le plat de céréales vous ennuie? Usez d'imagination! Tartinez de beurre d'amandes biologique des tranches de pain à grains entiers, par exemple.

Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en glucides, en protéines et en acides gras essentiels, et privilégiez les aliments naturels et entiers. Évitez les produits qui contiennent des additifs alimentaires. Soyez un consommateur averti : certaines marques de céréales, par exemple, n'offrent ni plus ni moins que du sucre, des saveurs et du colorant artificiels...

La santé globale commence par l'adoption d'une saine alimentation, du matin au soir. Jumelé à l'exercice physique, vous serez en route vers le bien-être à long terme. Alors que mangerez-vous, demain matin?

Comment encourager le repas du matin?

1. Vous n'avez pas faim aux aurores? Évitez les collations de fin de soirée. Mangez un fruit ou buvez un jus au réveil, et prenez le petit-déjeuner officiel une fois arrivé au travail.
2. Manger «sur le pouce» quatre minutes avant le départ n'est pas un bon moyen pour renverser vos mauvaises habitudes. Pressé? Installez les couverts la veille, cela vous sauvera un temps précieux.
3. Vous avez des enfants? Créez une habitude matinale en leur assignant la tâche de couper les fruits, de faire les rôties ou de ranger la vaisselle.

Vous ne savez pas par où commencer pour améliorer vos habitudes matinales en terme de petit-déjeuner ? Demandez conseil à votre docteur en chiropratique, qui saura vous aiguiller adéquatement, selon votre santé et votre réalité au quotidien.

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- American Society for Clinical Nutrition, Université du Colorado, mars 2002
- Am J. Clin Nutr 1998; 67 : 748S-756S
- «L'importance du petit déjeuner», présenté par le Dr Robert David, D.C., Université de la Santé Optimale.