



Que mangerez-vous demain matin ?

Ne pas avoir faim ou manquer de temps sont les deux raisons les plus fréquemment invoquées pour sauter le 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.

Diverses recherches ont depuis belle lurette démontré l'importance du repas du matin pour le bien-être à court, moyen et long terme. 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 elles ont un taux de cholestérol plus élevé que ces dernières.

CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Un estomac vide le matin se traduit souvent par un mal de tête à 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 sucre dans le sang.

Votre système neuromusculosquelettique a grandement besoin du petit-déjeuner. C'est que les protéines qu'il procure fournissent les acides aminés nécessaires à la construction et à la réparation de vos muscles. Un déficit en vitamines A et C et en zinc pourrait ralentir la 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 secours si vous souhaitez maigrir. Au contraire. Des études ont montré qu'il existe des liens directs entre l'augmentation 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 prennent un bon petit-déjeuner tous les jours.

Les enfants s'exposent à davantage de problèmes de santé que leurs parents en raison de leur croissance rapide. Un jeû-



■ Il est important de bien manger le matin pour être en forme toute la journée.

ne 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 par des difficultés d'apprentissage et une baisse considérable de la concentration en classe.

DANS VOTRE ASSIETTE

Il ne suffit pas de manger le matin : encore faut-il savoir choisir les ingrédients appropriés. Le traditionnel « œufs-bacon-patates-crêpes » est chargé de matières grasses qui bloquent les artères. 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 rien d'autre que du sucre, des saveurs et du colorant artificiels...

La santé globale commence par l'adoption d'une saine alimentation, du matin au soir. En jumelant cela 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 à l'aurore ? 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 de changer vos mauvaises habitudes. Pressé ? Mettez les couverts la veille, cela vous fera gagner 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.

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.