

Que pensez des... ?



❖ Edulcorants

Il est difficile de savoir quels sont les risques des édulcorants de synthèse comme l'**aspartame**, le **stevia**, la **saccharine** car les résultats des études menées sur leur toxicité sont controversés. Nous vous conseillons idéalement d'éviter d'en consommer, sauf si vraiment vous ne pouvez vous passer du goût sucré, dans une boisson par exemple.



❖ Produits allégés

Les **produits allégés** sont chers, riches en additifs et leur allègement n'est souvent pas intéressant du point de vue nutritionnel.



❖ Viennoiseries

Les viennoiseries sont riches en **graisses** et en **sucres**.

Elles sont donc à réserver pour le petit déjeuner du dimanche.

❖ Nectars de fruits



Les nectars de fruits se composent de **sirop**, de **jus de fruit en faible teneur** (parfois reconstitué) ou de **purée de fruit**, de **sucres** et d'**eau**. Il ne s'agit pas d'un jus de fruits mais d'une boisson sucrée qui n'a guère sa place au petit déjeuner.



❖ Miel

Le miel contient autant de glucides (sucres) que le sucre de table. Il a néanmoins un **IG plus faible** et des vertus thérapeutiques remarquables. Il peut être consommé de temps en temps, au cours d'un repas, en quantité modérée (1 cuillère à soupe).



Et si on a pas faim ? si on n'a pas le temps ?

Ne vous imposez pas de petit déjeuner dès le saut du lit : **réveillez vous en douceur, prenez votre temps pour laisser venir l'appétit et écouter vos sensations** (faim, rassasiement). L'essentiel est de **rompre le jeûne** dans la matinée, pas trop tard (en gardant un minimum de 3h entre le petit déjeuner et le déjeuner pour garder un rythme alimentaire).

Messages clés à retenir

Un petit déjeuner, oui mais pas n'importe quoi !
Privilégier la **qualité** dans le choix des aliments :

- * fibres en quantité suffisante et vitamines « naturelles » **avec fruit frais ou fruit pressé** ;
- * des aliments à IG moyen ou bas : **pain complet ou aux céréales, pain au levain, muesli sans sucre** ;
- * des bonnes graisses et des Oméga 3 grâce aux **purées d'oléagineux** ;
- * des protéines : **laitages, fromage** (1 fois par jour) ou **oeuf** (maxi 6/semaine) ;
- * **prendre le temps de manger, bien mastiquer.**



RÉSEAU ATLANTIQUE DIABETE

Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex 01
Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

atlantiquediabete@wanadoo.fr / www.atlantiquediabete.com

Le petit déjeuner

Un repas important à ne pas négliger



Le petit déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui n'a pas toujours existé. Son histoire commence au 18^e siècle avec la diffusion de l'usage du café et du café au lait accompagné de tartines de pain. Il a ensuite évolué selon les époques, les cultures et les traditions.

Pourquoi manger le matin ?



Premier repas de la journée, le petit déjeuner relance la digestion et permet de **rompre une longue période de jeûne** (depuis la fin du dîner de la veille jusqu'au matin) et ainsi, de respecter un rythme alimentaire. En effet, **les repas rythment notre journée** et donnent à notre organisme des **repères** qui vont nous aider à mieux réguler notre appétit et donc nos prises alimentaires.

Sauter le petit déjeuner oblige notre corps à « se rattraper » au repas suivant, en augmentant notre prise alimentaire au déjeuner. De plus, notre organisme aura tendance à **stocker davantage**, en prévision d'un éventuel prochain « jeûne ».

La prise d'un petit déjeuner aurait une influence sur la **corpulence** : les personnes qui prennent quotidiennement un petit déjeuner auraient un indice de masse corporelle (IMC) plus faible.

De même, nos **besoins en vitamines et minéraux** sont généralement mieux couverts lorsque l'on prend un petit déjeuner adapté, qui représente **1/4** de l'apport calorique journalier.

Enfin, prendre un petit déjeuner favoriserait la **concentration et la mémorisation**, et optimiserait les performances intellectuelles de la matinée, en évitant le fameux « coup de pompe » de 11h.



Néanmoins, les études sur le petit déjeuner sont souvent biaisées et il existe une sensibilité individuelle importante qui ne permet pas réellement de faire de ces théories des vérités.

Un petit déjeuner idéal, c'est quoi ?

L'inconvénient du petit déjeuner français est qu'il apporte



❖ Trop de sucres simples

On les retrouve dans les aliments riches en saccharose : confiture, sucre en morceaux, pâtes à tartiner... Ce sont des calories «vides» facilement «stockables» qui n'apportent pas de nutriment intéressant pour l'organisme.

➔ **Que l'on soit diabétique ou non, ce sont des aliments «plaisir» à consommer occasionnellement (1 fois/semaine), de préférence au cours d'un repas.**



❖ Des IG (index glycémiques) élevés

L'IG est la capacité d'un aliment à élever la glycémie. Les aliments à IG élevé augmentent donc la glycémie et favorise le stockage. Les aliments industriels comme les céréales du petit déjeuner (où l'apport en sucres totaux dépasse souvent les 50%), les biscottes, le pain de mie mais également le pain blanc ont un IG élevé.

➔ **Privilégiez les aliments à IG moyen ou bas : pain complet, céréales, muesli sans sucre... Le pain au levain permet une meilleure absorption des minéraux.**

❖ Peu de fibres et de vitamines



Les jus de fruits du commerce n'apportent pas de fibres et contiennent des vitamines de synthèse ajoutées par l'industriel, dont la qualité reste moindre comparée à celle contenues dans un fruit frais ou pressé.

➔ **Optez pour le fruit pressé (pamplemousse, orange...), ou idéalement le fruit entier (agrume, kiwi, fraises...), source de fibres et de vitamine C.**



❖ Peu ou pas de bonnes graisses

Le **beurre** est une graisse animale qui contient du cholestérol mais il peut être consommé **cru, avec modération** (environ 10g par ex. le matin sur les tartines). La **margarine** est une graisse végétale dont la qualité varie selon l'huile utilisée. Les margarines en barquette sont souvent moins grasses que le beurre, mais Il faut tenir compte du **rapport Oméga 6/Oméga 3 qui doit être > à 4** (pas toujours mentionné sur l'étiquetage). Elles contiennent aussi plus d'additifs que le beurre. Les **purées d'oléagineux (noisette, amande) sans sucre ajouté** sont une alternative intéressante pour le petit déjeuner car elles apportent des **Oméga 3**.



❖ Peu de protéines



Les protéines ont un pouvoir rassasiant important. Les laitages du petit déjeuner permettent ainsi de prolonger la satiété dans la matinée. Néanmoins, d'après une étude américaine, les oeufs auraient un impact de satiété encore meilleur (de 50% supérieur aux céréales du petit déjeuner et du pain).

➔ **Vous pouvez alterner l'oeuf avec les laitages (de préférence sans sucre), le jambon blanc...**

Et le cholestérol dans les oeufs ?

Si le jaune est consommé cru (mollet, coque), l'oeuf apporte une substance « anti cholestérol » plutôt bénéfique. De plus, les études ont montré que la consommation d'oeufs a en fait peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin. On peut donc en consommer jusqu'à 6 par semaine, de préférence avec un jaune « cru ».

