**Petit-déjeuner : êtes-vous sûr d’avoir les bonnes clés ?**

Chère amie, cher ami,

Les quelques fois où je passe une nuit à l’hôtel, j’ai toujours droit, invariablement, au même petit-déjeuner : de la baguette, du beurre et de la confiture industriels. A cela s’ajoute parfois de la viennoiserie tout aussi industrielle, un jus d’orange et, bien sûr, un yaourt. Je retrouve ce menu notamment en Belgique, en France ou en Suisse, mais aussi dans d’autres pays dans le monde.

Il faut faire quelque chose...

Car dans ce petit-déjeuner, si courant aujourd’hui, on ne trouve que des sucres, ou presque.

Lorsque l’hôtelier s’efforce de satisfaire sa clientèle allemande ou anglo-saxonne, j’ai droit en prime à une tranche de jambon (voire d’épaule), ou des oeufs, et à un peu de fromage.

**Pain = sucre**

Le pain est généralement blanc. Cela veut dire dire qu’il est fait à partir d’un blé dont le grain a perdu son enveloppe. C’est un blé raffiné.

D’un point de vue nutritionnel, ce procédé (utile au stockage et à la conservation) est une catastrophe. En effet, le grain, et donc la farine et le pain, perdent dans l’opération les trois quarts de leurs nutriments. **Adieu calcium, fer, zinc, vitamines B et vitamine E qui sont tous dans l’enveloppe du grain !**

Plus ennuyeux : ce pain sera assimilé par le corps comme un sucre rapide. C’est-à-dire qu’il a un indice glycémique élevé (au dessus de 70). Cela en fait un aliment de choix pour **provoquer le diabète, l’obésité et certains cancers**. Le sucre, en effet, favorise l’inflammation, point de départ des cancers.

Enfin notre pain blanc, c’est beaucoup de gluten. Le blé moderne en est gorgé ! Or le gluten, comme une étude américaine l’a démontré récemment, provoque de la porosité intestinale [1].

Et ce problème touche tout le monde. Les personnes atteintes de la maladie coeliaque ne sont pas les seules concernées. Maladie de Crohn, problèmes articulaires, vieillissement, côlon irritable, les conséquences sont simplement plus ou moins graves.

Certes, les sucres sont catastrophiques. Espérer se rattraper sur les autres aliments de ce petit-déjeuner est illusoire !

**Jus d’orange : une fausse bonne idée**

Commençons par le jus d’orange. On en sert par défaut, partout.

Refuser celui que l’on vous propose provoque bien souvent la réaction de votre hôte : C’est bon pour démarrer la journée ou encore Vous savez, c’est du bio. Car la plupart des gens s’imaginent que les jus de fruits sont bons pour la santé. En même temps, il est vrai que les autorités de santé en France en sont encore là : le Plan National de Nutrition et de Santé estime que prendre un jus d’orange revient à manger un fruit.

C’est un raisonnement un peu court. Car un verre de jus d’orange, c’est d’abord un concentré de sucre. A fortiori, si l’on vous sert un jus industriel auquel aura été ajouté du sirop de glucose. Mais même le bon jus pressé de vos mains contient trop de sucre. Simplement parce que le sucre se trouve dans le jus du fruit.

Ainsi, un jus d’oranges bio pressées reste deux fois plus sucré que le fruit seul !

Car la différence tient surtout au fait que dans un fruit consommé entier et non pressé, le sucre n’est pas seul. Il est livré avec des fibres et des nutriments qui le font passer moins vite dans le sang. L’avantage est que votre pancréas n’a, dans ce cas, pas besoin de surréagir. A l’inverse, si une dose trop forte de sucre arrive dans le sang, il est obligé, par réaction, de produire une quantité phénoménale d’insuline afin de rétablir l’équilibre.

Au fil des années, le **risque de diabète de type 2** s'accroît. Cette maladie, autrefois appelée diabète non insulinodépendant (DNID) correspond à une hyperglycémie à cause d’un mauvais fonctionnement du pancréas. Soit la quantité d’insuline fabriquée est insuffisante pour traiter le diabète, soit l’insuline agit mal.

Le meilleur moyen d’éviter cette maladie - voire d’en sortir - est donc d’éviter les habitudes alimentaires qui gavent l’organisme de sucre. L’activité physique est également un allié contre cette maladie de civilisation.

**Que penser de la confiture ?**

Vu les lignes qui précèdent, vous vous doutez que les confitures ne trouvent pas nécessairement grâce à mes yeux !

Dans les hôtels, on vous propose des confitures dans des coupelles en plastique. Elles sont fades et très sucrées. C’est normal car on y trouve toujours du sirop de glucose, mais rarement des fruits. Il s’agit en réalité d’arômes de fruit. Certains fabricants vont jusqu’à ajouter des akènes de fraises (petites graines du fruit) pour faire croire que l’on trouve réellement du fruit dans le produit.

Vous me direz qu’il existe des produits bio, artisanaux et de qualité. C’est vrai. Mais on ne les retrouve que rarement dans les hôtels, la restauration collective, les restaurants et les supermarchés.

En attendant, la confiture, même faite par votre grand-mère avec les fruits de son jardin, constitue un apport important de sucre qui, avec le pain blanc et le jus d’orange du matin, va créer un déséquilibre dans votre corps.

Au quotidien, le risque, c’est l’**hypoglycémie**.

2 heures après votre petit-déjeuner sucré arrive le coup de barre. Votre organisme réclame du sucre ! La tentation de prendre une barre de céréales ou des gâteaux sera alors irrésistible et vous rentrerez dans un cycle hyper/hypoglycémie qui, au fil des années, fatiguera votre organisme.

Par ailleurs, l’excès de sucre sera régulièrement stocké par votre corps et deviendra de la graisse. Vos cellules seront endommagées et les maladies finiront par se déclarer. Sans parler du diabète, que j’ai déjà mentionné

**Et le croissant chaud qui sent si bon ?**

Enfin, les viennoiseries, comme chacun sait, sont bourrées de sucre (encore), de gluten (encore) et potentiellement d’acides gras trans (s’il s’agit d’un croissant industriel, par exemple) qu’il faut absolument éviter.

**Alors, pour quel petit-déjeuner faut-il opter ?**

L’enjeu est de taille. D’abord, parce que, comme on l’a vu, les mauvaises habitudes créent des maladies. Ensuite, parce qu’un petit-déjeuner adapté changera votre quotidien dès les premières heures de la journée.

Il vous réveillera parfaitement, vous donnera de l’énergie pour commencer la journée, vous permettra d’être en forme tout au long de celle-ci et, en outre, il aura été presque totalement assimilé par votre corps lorsque vous vous coucherez.

Quelle promesse ! Cela vaut donc la peine d’essayer. Voici quelques idées à explorer pour améliorer le petit-déjeuner. Pour vous les proposer, je me suis librement inspiré des travaux d’Anthony Berthou, nutritionniste et spécialiste de micronutrition.

**Stimuler l’éveil et la motivation**

Pour cela, il faut prendre des aliments qui viendront faciliter la production par votre corps de dopamine. Cette dernière est directement synthétisée à partir d’un acide aminé (la tyrosine) abondant dans les protéines animales.

C’est la raison pour laquelle on conseille souvent de prendre des oeufs (bio ou labellisés Bleu Blanc Coeur, catégorie 0 ou 1). Les oeufs par ailleurs sont riches en :

* **Minéraux et oligo-éléments** (Zinc, Phosphore, Sélénium) et **vitamines** (B2, B5, B9, B12, A, D et E),
* **Caroténoïdes antioxydants** (lutéine, zéaxanthine), utiles pour lutter contre la cataracte, le vieillissement et les maladies cardiovasculaires,
* **Choline**, indispensable au développement et au bon fonctionnement du cerveau,
* **Lipides et cholestérol :** un œuf de 60 g contient environ 5,5 g de lipides et 200 mg de cholestérol,
* **Oméga-3**, si les poules sont élevées aux graines de lin ou éventuellement dans la nature (poules de jardin se nourrissant de vers de terre).

Enfin, la consommation d’un œuf par jour, contrairement à ce que l’on voit écrit parfois, n’augmente pas le cholestérol sanguin. Aucune étude n’est venue étayer cette idée. Ce n’est, du reste, pas une surprise dans la mesure où la majorité du cholestérol sanguin est fabriqué dans le foie à partir du glucose. De surcroît, l’enzyme qui régule le cholestérol appelée HMGCoA-réductase est particulièrement active le matin. Mieux vaut donc prendre des oeufs au petit-déjeuner que le soir avant de dormir.

Les avantages des protéines animales ne s’arrêtent pas là. Elles permettent également de réduire la vitesse d’assimilation des sucres éventuels que vous auriez pris pendant le même repas (si la lecture du début de cette lettre ne vous a pas encore convaincus !). Enfin, elles favorisent la satiété. On mange moins et surtout... moins de sucres.

Pour ceux qui ne souhaitent pas consommer de protéines animales (végétaliens ou vegan), il est nécessaire de se tourner vers des aliments riches en protéines végétales : ce sera, par exemple, du chanvre (graines de lin et huile notamment), des pois, du soja (attention toutefois aux OGMs)

**Prendre des graisses pour avoir de l’énergie**

L’intérêt des graisses de qualité est qu’elles permettent au corps de mieux fonctionner. Elle lui donnent de l’énergie tout au long de la journée.

L’importance des Oméga-3 est maintenant bien connue. De nombreuses études sont venues le confirmer depuis une vingtaine d’années : ils jouent sur les connections neuronales et sur le métabolisme. Ils sont également utiles pour limiter le risque de maladie cardiovasculaire et les inflammations.

Afin de compléter son petit-déjeuner, on peut donc, outre les oeufs et le poisson, prendre des fruits oléagineux, comme les noix, les noisettes ou les amandes car ils sont naturellement riches en Oméga-3.

Et contrairement à ce que l’on pourrait penser, un bon beurre bio, venant d’une vache nourrie à l’herbe des pâturages, n’est pas mauvais pour la santé ! Mieux vaut si l’on en prend, en mettre sur du pain sans gluten, à base de farine de sarrasin par exemple.

**La recette du petit-déjeuner idéal...**

Je vous livre ici **la recette du petit-déjeuner de champion** préconisée par le nutritionniste Anthony Berthou :

* **1 à 2 oeufs à la coque** (à remplacer par **15 à 20 g de protéines de chanvre** en poudre pour les végétaliens ou un **mélange riz/pois**).
* **30 g d’oléagineux** (noix, noix de cajou, amandes, noisettes) et 1 à 2 noix du Brésil. Non grillés c’est mieux, et avec la peau, sauf pour les personnes qui ont du mal à la digérer.
* **1 fruit coupé en dés :** une banane, une pomme ou une poire selon la saison (bio bien sûr et avec la peau) et éventuellement 5 à 6 myrtilles en saison ou 1 kiwi. Limiter le tout à une portion de fruit (150 g). Vous pouvez éventuellement rajouter une dizaine de **baies de goji bio.**
* **15 à 20 g de graines de lin** fraîchement moulues, idéalement sous forme de préparation en poudre issue de la filière Tradilin, ou une cuillère à soupe d’huile de lin, de cameline, de noix ou de chanvre. Toujours vierge et première pression à froid.
* Pour ceux qui apprécient le goût : **¼ de cuiller à café de cannelle en poudre.**
* **Si vous souhaitez une texture onctueuse**, rajouter ½ à 1 yaourt non sucré de chèvre, brebis ou soja.
* **Eventuellement 20 à 30 g** de flocons d’avoine, d’épeautre ou de châtaigne, ou **une tartine de pain sans gluten** de qualité (sarrazin) avec une cuillère à café de purée d’amandes complètes.
* Un **thé vert bio** infusé à 85 degrés.

Le petit-déjeuner n’est qu’un élément de notre alimentation au quotidien. Changer ses habitudes alimentaires concernant ce repas constitue une rupture fondamentale (et nécessaire) pour aller vers une nutrition santé.

**Article de l’Institut pour la Protection de la Santé Naturelle.**

*Pour les autres repas il en est de même, inspirez-vous du tableau d’indice glycémique et insulinique et optez pour des repas à charge glycémique basse (ceci autorise d’inclure parfois un aliment à indice glycémique plus élevé dans le bol alimentaire).*

*Pour ma part un petit déjeuner avec 2 œufs est déjà bien copieux et surtout non chronophage (pour ceux qui n’ont pas le temps !) Les œufs les mieux assimilés sont légèrement cuits comme un œuf à la coque ou un œuf sur le plat cuit à feu doux (protéines non brûlées !).*

*Alain LAUER*