



Nutrition

Un bon petit-déjeuner pour bien démarrer

«Un petit-déjeuner de roi, un dîner de prince, un souper de pauvre», qui ne connaît pas le fameux adage populaire? Avec **Aline Hentzi**, coordinatrice à Fourchette verte Jura bernois, détaillons l'importance du premier repas de la journée.

Texte: Pierre Léderrey Photo: Filipa Peixeiro

« Le petit-déjeuner doit constituer environ un quart de l'apport énergétique quotidien. Or, selon le 6^e rapport sur la nutrition en Suisse, seuls 69% des Suisses en prennent un chaque jour. Une femme sur quatre et un homme sur trois quittent le domicile sans avoir rien avalé. » Diététicienne auprès de Fourchette verte Jura bernois, Aline Hentzi rappelle qu'il est possible de fractionner ce repas. Par exemple avec un verre de lait ou un yaourt, puis une collation plus importante dans la matinée, avec un petit pain complet et un fruit de saison. «Ou alors un féculent et un produit laitier si l'on a pris un fruit au réveil.»

Mais, au fond, pourquoi cette insistance pour ne pas sauter le petit-déjeuner? Car durant notre

sommeil, le corps consomme de l'énergie pour son fonctionnement. Au réveil, il faut donc refaire le plein d'énergie et de nutriments. **«Il a été démontré qu'enfants comme adultes se montrent plus réactifs physiquement et intellectuellement lorsqu'ils ont déjeuné.»**

Plusieurs études réalisées auprès d'enfants ont montré que la prise d'un petit-déjeuner prévient l'apparition de problèmes de poids. Un bon petit-déjeuner a l'avantage d'éviter la fameuse fringale de 11 h et ses grignotages souvent très caloriques. Il permet aussi d'éviter un repas de midi trop copieux ou avalé trop vite, la faim étant trop intense. «De même, quelqu'un qui surveille sa ligne ne doit pas supprimer ce repas essentiel. Trois repas équilibrés permettent de bien répartir

l'apport calorique sur l'ensemble de la journée», rappelle Aline Hentzi.

Bien composer son petit-déjeuner Idéalement, on boira de l'eau, du thé, une tisane ou du café. Puis un féculent de préférence complet, qui apportera de l'énergie, des vitamines et des sels minéraux ainsi que des fibres: pain ou flocons de céréales. Troisièmement, un produit laitier, pour l'apport de calcium: lait, yaourt, fromage selon les goûts. Enfin un fruit de saison pour la vitamine C, aussi sous forme de jus. Le fameux birchermuesli constitue un petit-déjeuner équilibré.

Pour les tartines, ne pas oublier que miel et confiture se trouvent au sommet de la pyramide alimentaire, parmi les aliments sucrés à consommer en petites quantités. **MM**

Savoirs

En hiver ou en travaillant dehors?

A l'approche de la saison hivernale, parce qu'il fait froid dehors ou encore nuit au moment du lever, certains ont le sentiment que leur corps doit consommer davantage. Pourtant, notre rythme de vie moderne et sédentaire ne le nécessite pas. Si notre corps a besoin de renforcer ses défenses immunitaires (vitamine C notamment), voire de compenser des carences en vitamine D en raison du manque de lumière, il n'a pas besoin de consommer davantage de graisse.

La remarque vaut aussi pour les métiers physiquement pénibles, puisque «ce sont les glucides qui sont utilisés avant tout comme source d'énergie, d'où l'importance d'augmenter la part de féculents en cas d'activité physique plus intense.»



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.