

Zapper le petit-déjeuner ? Et pourquoi pas ?

❖ On nous a toujours dit et répété que sauter le petit-déjeuner, ce n'était pas bien. Mais faut-il réellement se forcer à manger lorsque l'on n'a pas faim ? Et si on laissait parler notre organisme...

Dossier Michèle Dryepont
Diététicienne-Nutritionniste

ICONOCLASTE, LE DISCOURS ? Pas forcément. Voilà des années que l'on nous répète que le petit-déjeuner est un repas incontournable. Il a été effectivement montré que, l'estomac vide, des enfants (et aussi des adultes) témoignent une diminution de leur capacité de concentration au fil de la matinée. On nous dit que le petit-déjeuner doit représenter un quart des apports énergétiques de la journée et offrir une variété d'aliments qui rassemble les nutriments indispensables... Oui mais, si on n'a pas faim le matin, faut-il se forcer ?

En surfant sur les forums Internet sur les sites où l'on rappelle ce diktat de l'alimentation équilibrée, on s'aperçoit que 80 % des intervenants ne mangent pas le matin, et pas seulement par manque de temps ! D'aucuns n'éprouvent aucune sensation de faim. La simple évocation d'aliments donne la nausée à d'autres. Certains se sont forcés à en prendre et, contrairement à toutes les recommandations, ont pris du poids. Les exemples sont légion. Alors, que penser ? Qui a raison ? Sans doute, tout un chacun. Nos prises alimentaires sont suscitées par différents stimuli. Les expériences scientifiques nous ont appris le concept "d'homéostasie", c'est-à-dire la tendance automatique de notre organisme à maintenir des constantes physiologiques, telles la quantité d'eau, la température corporelle, la pression artérielle.

On a découvert aussi, comme l'explique le D'

Jean-Pierre Zermati, qu'il existe une régulation au niveau des réserves graisseuses et de certaines vitamines et minéraux. C'est ainsi que, pour maintenir sa masse grasse constante (en fonction de son poids physiologique), l'individu mange pour compenser les dépenses énergétiques de son organisme. C'est un phénomène inconscient. Si l'on fait maigrir ou grossir expérimentalement des groupes de personnes, on observe que la plupart reviennent ensuite spontanément à leur poids antérieur.

Comment ça marche ? Nous disposons de systèmes de contrôle qui nous signalent lorsque certains paramètres biologiques vitaux s'écartent de leur valeur initiale. Un besoin apparaît alors, engendrant la mise en place de ré-

gulateurs qui vont le faire disparaître. La régulation énergétique passe par de nombreux facteurs dont la leptine. C'est l'hormone de régulation de la masse grasse. Plus celle-ci est importante, plus la leptine diminue, et inversement. La leptine ainsi que d'autres facteurs, encore non identifiés pour la plupart, informent notre cerveau sur l'état de nos réserves, qui, le cas échéant, transforme ces informations biologiques en informations sensorielles : nous ressentons la faim. Dès lors, nous mangeons jusqu'à retrouver un état de "non-besoins", ou de "rassasiement". Nulle nécessité de manger quand on n'a pas faim. Attendez plutôt l'appel de votre organisme, soit pour prendre un petit-déjeuner, soit une collation si le repas de midi est proche.

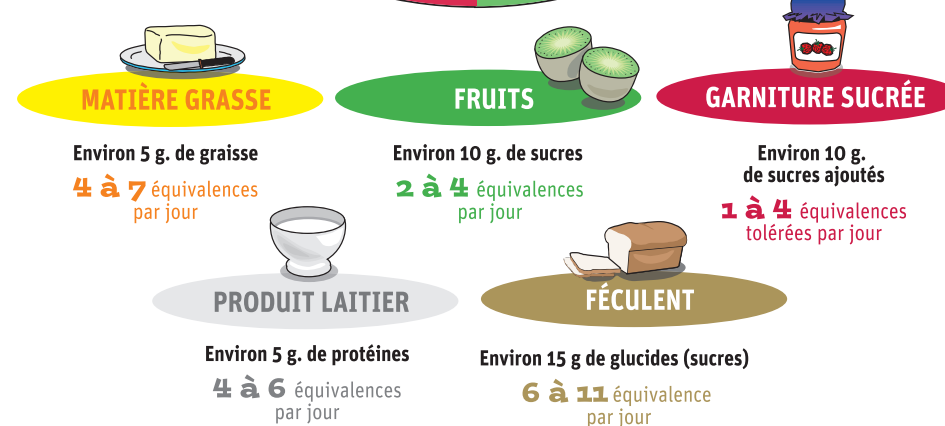
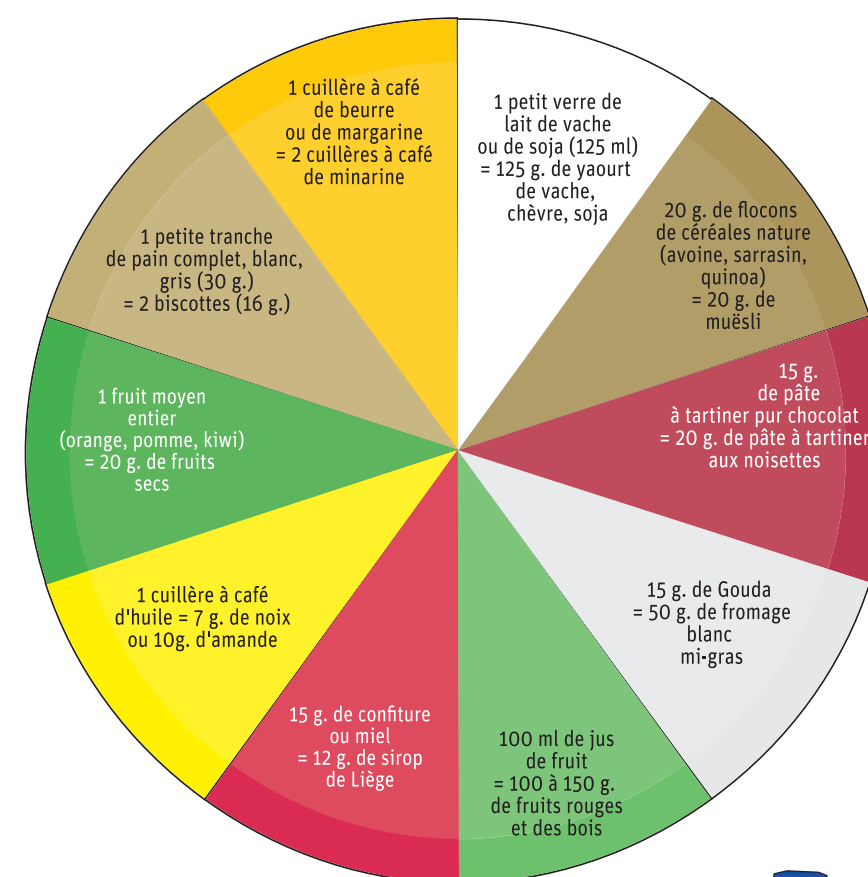
Epinglé

Les pendules à l'heure, dès le matin. A vouloir respecter les recommandations nutritionnelles à la lettre, on part vite à la dérive. A côté de ceux qui ne mangent pas le matin, on trouve les inconditionnels qui ne pourraient pas mettre un pied dehors sans avoir pris de petit-déjeuner. Mais il n'est pas rare d'observer que certains de ces petits-déjeuners, pour correspondre à ce que l'on croit être les recommandations, prennent des tournures inquiétantes. Se presser 5 fruits en un seul jus, pour être en règle avec le slogan "mangez 5 fruits et légumes par jour", est un raccourci dont il faut s'abstenir. Si le message est effectivement "5", il faut compter fruits et légumes réunis. Utiliser de la matière grasse qui "fait baisser le

cholestérol" ne se justifie – à condition d'en consommer suffisamment – que si l'on souffre d'hypercholestérolémie. Cela n'offre aucun effet préventif. Ajouter un yaourt aux fruits, une boisson lactée "riche en éléments protecteurs", 2 pruneaux pour le transit et une poignée de noix pour les oméga-3 à 2 tartines à la confiture n'a de sens que si vous pratiquez un travail très physique. Ici encore, c'est la faim et la satiété qui règlent la danse. Manger lentement, bien mâcher pour libérer les arômes des aliments, varier les saveurs au cours d'un même repas et s'arrêter à satiété (sensation de "non-faim") seraient donc les meilleurs guides de notre conduite alimentaire.

Faites vos choix !

Chaque exemple est représentatif d'une équivalence d'un nutriment par famille. Le nombre d'équivalences quotidiennes est donné à titre indicatif dans un but de relativité. Ce nombre variera en fonction du besoin énergétique et de la faim de chacun. L'alimentation n'est pas une science exacte, ne l'oublions pas !



+ Les "plus" de Momento

POUR EN SAVOIR PLUS

www.monplannutrition.be
Pour télécharger les brochures officielles du Service fédéral de la Santé publique élaborées dans le cadre du Plan national Nutrition Santé pour la Belgique.

www.mangerbouger.be
Site de la Communauté française de Belgique pour la promotion des attitudes alimentaires saines. Informations pratiques intéressantes.

"Maigrir sans regressir", du D' J.Ph. Zermati (Odile Jacob)
Chapitre 2 – "Comment le comportement alimentaire est-il contrôlé". Pour plus d'informations sur les mécanismes de la faim et de la satiété.



REPORTERS / MANCAU SERGESUNSET

Faim sélective

❖ Nos choix alimentaires s'orienteraient vers les nutriments dont nous avons besoin.

La faim est induite par une baisse de glycémie (le sucre dans le sang), et c'est, entre autres, du sucre que votre organisme vous réclame ! Si l'on se réfère aux théories du D' Zermati, notre faim est également sélective. Si les sensations de faim ne sont pas court-circuitées par des émotions qui font manger en dehors d'une réponse à un besoin d'énergie, elles provoquent des envies qui orientent nos choix alimentaires vers les nutriments dont nous avons besoin. Nous aurions dans le cerveau une immense "alimentothèque" dans laquelle le goût des aliments serait associé aux nutriments qu'ils contiennent. Ainsi, si le calcium est en baisse, nous aurions envie d'un aliment riche en calcium représenté par un laitage ou un fromage. Le tout est de pouvoir être suffisamment en communication avec son "ressenti" corporel. Cependant, dans notre contexte de pléthore alimentaire et de composition d'aliments de plus en plus compliquée, il semblerait que le cerveau perde ses repères. Les aliments simples répondraient de manière plus optimale à nos besoins alimentaires. Si, pour votre petit-déjeuner, votre choix se porte sur un repas à tendance sucrée, il vaut mieux, dès lors, consommer des tartines à la confiture ou des flocons de céréales (avoine, sarrasin, riz, quinoa...) plutôt que des viennoiseries, pâtisseries ou biscuits plus gras que sucrés.



SAGA PHOTO / REPORTERS