

LE P'TIT DEJEUNER

C'est le 1^{er} repas de la journée, peut-être celui le plus ancré dans nos traditions. D'ailleurs, le mot déjeuner veut dire, étymologiquement, rompre le jeûne. Le repas pris entre midi et 14 h (la plupart du temps) n'est plus à proprement parler un « dé-jeûner » si l'on a déjà rompu le jeûne de la nuit en début de matinée !

LES ETUDES SCIENTIFIQUES : elles nous disent tout et son contraire ! Alors qui croire ?

Lorsqu'on lit une étude il faut bien prendre en compte le contexte et le type de personnes. Tout dépend si le panel est en surpoids, sportif, âgé, etc. Les résultats sont alors complètement différents. J'ai pu lire des études contradictoires disant que le petit déjeuner est indispensable pour disposer de tous les nutriments nécessaires au corps et permet de conserver un poids stable. J'ai également lu que prendre un petit déjeuner de façon régulière entraîne une prise de poids de 5 kg en moyenne sur 10 ans... Bref... comment s'y retrouver et se faire un avis ? Qu'est-ce qui est vrai ?

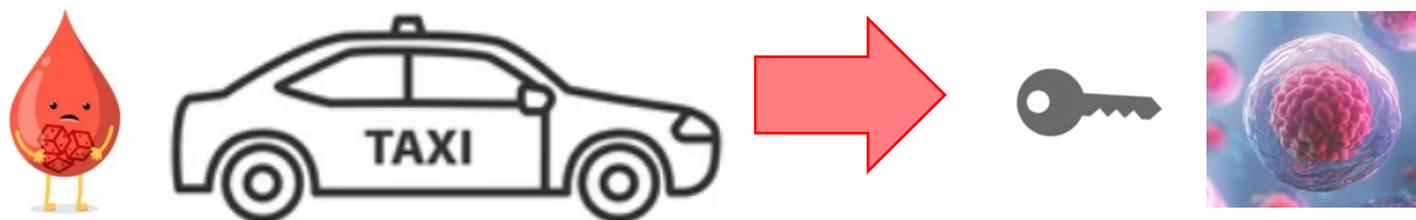
NaturoNat : Je ne détiens pas la vérité absolue. Mais il faut avoir conscience que certaines études servent certains intérêts malheureusement... Je pense simplement que nous sommes tous différents et que c'est à travers notre propre expérience que nous devons faire nos choix. En clair pour certain prendre un petit déjeuner est important et pour d'autre c'est très bien de sauter cette étape. Il faut adapter nos besoins à notre corps. Il n'y a donc aucune mauvaise réponse !

DE QUOI A BESOIN NOTRE CORPS LE MATIN ?

Tu vas très rapidement voir où tu veux en venir, en t'expliquant ce que tu as besoin pour démarrer une journée, tu comprendras ainsi comment composer TON petit déjeuner idéal.

Le matin entre 6h et 8h est sécrété du CORTISOL, une hormone qui mobilise tes réserves pour sortir du sommeil avec la particularité de freiner la digestion. Le pic de cortisol est situé autour de 10h en hiver et 11h en été, puis la sécrétion diminue progressivement. Prendre un petit déjeuner à 7 heures du matin, voire avant, te mets dans les pires conditions pour le digérer, puisque la sécrétion de cortisol est en phase ascendante.

Ensuite intervient L'INSULINE qui est plus sensible le matin, elle joue le rôle du taxi pour le sucre qui passe dans le sang en direction des cellules, l'insuline a une clé qui permet de dire à la cellule « COUCOU !!! c'est l'heure de manger ». Voici un petit schéma qui peut t'aider à comprendre.



Et enfin on n'oublie pas la DOPAMINE qui est indispensable pour te mettre en route. Très amie avec la tyrosine, un acide aminé qui permet de la synthétiser que tu trouves dans les protéines animales mais aussi dans les champignons, les algues, le quinoa, le soja, le sarrasin, ...

JE RESUME

Le matin, ton corps a besoin de :

- **DE CORTISOL** qui va aider à puiser dans tes réserves de graisses et de sucres.
- **D'INSULINE** qui est hypersensible et qui détecte la présence de sucre pour blinder tes cellules.
- **DE DOPAMINE** qui va être sécrétée pour te motiver, t'éveiller et te donner l'envie de passer à l'action.

VERS LE PETIT-DEJEUNER IDEAL

1. **S'HYDRATER** : un verre d'eau à température ambiante ou chaude au réveil ! Cette habitude équivaut à une douche intérieure, elle stimule, réveille et draine tout l'organisme, facilite l'élimination des toxines.
2. **AVOIR FAIM** : la 1^{ère} règle à retenir c'est de manger seulement si on a faim !
3. **APPORT DE PROTEINES** : le carburant parfait du matin, elles favorisent la satiété et les ressources pour de nombreux processus vitaux, tout en limitant aussi le stockage de graisses et glucides. La meilleure source sont les œufs (contient les 8 acides aminés essentiels et ses protéines sont les plus assimilables surtout si on cuit les blancs et laisse le jaune cru). Il

faudra s'enlever de la tête que l'œuf serait dangereux car trop riche en cholestérol, et donc facteur de maladies cardiaques. S'il est vrai qu'un gros jaune d'œuf contient environ 200 mg de cholestérol, ce qui est beaucoup par rapport à d'autres aliments, il a aussi été prouvé que le cholestérol alimentaire n'augmentait pas le cholestérol sanguin. Le cholestérol sanguin étant fabriqué par le foie, à partir du sucre.

On peut aussi manger du blanc de dinde, du blanc de poulet, du saumon gravlax, des sardines, du fromage (brebis), des protéines de chanvre en poudre (les meilleures car très clean, elle garde les acides gras fondamentaux), du houmous (qui est une protéine végétale d'excellente qualité), du tofu soyeux qui prend facilement le goût de ce avec quoi on le mélange.

4. **APPORT DE BONNES GRAISSES (LIPIDES)** : C'est le matin que notre corps a le plus besoin de gras et que les graisses sont le mieux utilisées (beurre cru, ghee ou huile coco, beurre de cacahuète, purée d'oléagineux, amandes, noisettes).
5. **APPORT DE GLUCIDES A INDEX GLYCEMIQUE BAS** : fruits, pain au levain, pain aux céréales, céréales comme l'avoine, sarrasin, etc.

NaturoNat : Je t'invite à remplacer les produits très sucrés, industriels, transformés de type viennoiseries, biscuits chocolat, madeleines, pâte à tartiner, confiture, etc. qui vont créer un pic d'insuline et donc un stress pour ton corps.

Comme je ne supprime jamais rien, tu peux garder ces produits, tout en prenant conscience de ce qu'ils apportent et n'apportent pas à ton corps, comme aliment plaisir ou parfois comme snack plutôt à 16h – cela reste le meilleur moment pour les manger.