

MON PETIT DÉJEUNER DE REINE

Par Esther Schmitt

LA QUALITÉ DE LA JOURNÉE EST PROPORTIONNELLE À LA QUALITÉ DES ALIMENTS QUE NOUS METTONS DANS NOTRE ASSIETTE. ET CELA COMMENCE DÈS LE MATIN.

S'il vous arrive d'avoir des coups de pompe avant midi, des fringales de sucre plusieurs fois par jour, si vous sentez que votre énergie et votre concentration baissent avant midi ou s'il n'est pas rare que vous ressentiez de la fatigue dès le matin, alors cet article est pour vous.

J'ai commencé à m'intéresser au petit déjeuner en 2013, car atteinte d'une maladie inflammatoire de l'intestin je souhaitais changer mon alimentation pour voir si une nutrition saine, de qualité et res-

pectueuse du corps allait avoir un impact sur les symptômes de la maladie. J'ai donc commencé par changer mon petit déjeuner et, après une formation en nutrition et plusieurs mois de recherches, j'en suis arrivée à une conclusion étonnante que je me réjouis de partager avec vous.

Nous connaissons tous le petit déjeuner "continental" français que l'on retrouve chez nous, à la brasserie ou au café du coin. Le pain, beurre et confiture et, parfois, la pâte à tartiner chocolatée occupent une place de choix sur la table du petit dé-





© Brooke Lark/Unsplash

jeuner entre 7 heures et 8 heures.

Ce repas matinal s'est principalement imposé au XIXe siècle, en même temps que les nouveaux rythmes de travail et la scolarité des enfants. En général, **tout va bien lorsque les produits choisis sont de qualité, peu sucrés, fabriqués avec soin**, et quand on ne fait pas du pain blanc et de la confiture les composants uniques de son petit déjeuner.

Il n'est plus rare de trouver des pains à base de farine de blé ne contenant plus assez de minéraux et de nutriments essentiels pour le corps. Et parce

que leur teneur en gluten est forte, **certains pains blancs peuvent être source d'inconforts digestifs sévères** (ballonnements, maux de ventre, etc.), de fatigue chronique, de douleurs articulaires ou carrément être cofacteurs dans les maladies inflammatoires chroniques (maladie de Crohn, psoriasis, rhumatisme articulaire, allergies).

Le pain blanc est également un aliment riche en sucre de même que de nombreuses confitures issues du commerce traditionnel. **L'ingestion d'une trop grande quantité de sucre rapide**, que l'on retrouve souvent dans les céréales traditionnelles et les viennoiseries, va faire augmenter la glycémie dans le sang ; c'est cette dose de sucre qui va nous donner l'impression d'avoir un coup de fouet immédiat.

C'est vrai : nous nous sentons mieux sur le coup, mais c'est un leurre puisqu'une hypoglycémie réactionnelle va suivre peu de temps après, générant **le fameux "coup de barre"** vers 10 heures, accompagné d'une sensation de faim ou de problèmes de concentration, d'une incapacité à rester en place ou à s'ancrer dans notre tâche du moment.

Aussi, c'est lorsque nous sentons notre énergie faiblir que nous nous jetons sur un aliment généralement sucré en espérant retrouver notre vaillance et notre énergie. Hélas, **c'est là que la machine déraile**, car le sucre appelant le sucre on se retrouve rapidement à devoir gérer intérieurement notre appel de sucre, ce qui provoque une fatigue du système nerveux et une fatigue générale du corps.

Parfois ce mécanisme est très subtil, on a vraiment l'impression que ce petit déjeuner sucré n'a pas d'impact sur nous, mais si on accepte de s'observer on réalise vite que cette hypoglycémie réactionnelle et ses conséquences sont bien présentes.

Existe-t-il un petit déjeuner idéal ?

Non ! Déjà parce que **chaque individu est différent**, doté d'une force vitale unique.

Il est aussi important de souligner que le petit déjeuner est un repas que chacun déguste à sa manière.

Certains aiment petit-déjeuner au réveil et prennent le temps d'honorer ce moment, d'autres prennent leur petit déjeuner plus tard dans la matinée, quand ils sentent la vraie faim arriver, certains picorent, d'autres dévorent et il existe aussi les abstentionnistes du petit déjeuner.

Justement, si on n'a pas faim le matin, faut-il se forcer à manger ? **La règle de base est qu'on ne mange que lorsqu'on a faim.** C'est le corps qui donne le signal de la faim, que l'on peut ressentir à des moments différents, surtout en ce qui concerne le petit déjeuner.

Si la faim n'est pas au rendez-vous, on peut se contenter de prendre une boisson chaude, de préférence un thé vert ou une tisane, **qui réveillera notre système digestif en douceur**, et on garde le café pour un peu plus tard dans la matinée.

On peut aussi de temps en temps se presser un jus de citron et le boire avec un peu d'eau tiède. Cela **aide le foie à finir son travail de nettoyage** enclenché pendant la nuit et provoque un effet alcalinisant dans le corps, toujours bon lorsque nous sommes en acidité.

Vitalité dès le matin

Pour les inconditionnels du petit déjeuner et pour tous ceux qui veulent essayer une composition source d'énergie, de concentration et de vitalité, voici les ingrédients phares qui pourront constituer l'assiette de votre petit déjeuner.

Les protéines sont riches en acides aminés qui aident à la formation des tissus, des os et des muscles, et elles contribuent au bon stockage des nutriments dans nos cellules. Parmi ces acides aminés la tyrosine, qui favorise la synthèse de la dopamine, un neurotransmetteur en charge de la concentration et de l'attention.

Les bons acides gras soutiennent le système nerveux et ont une action anti-inflammatoire, ce qui permet justement de lutter contre les inflammations résultant d'une consommation trop importante de sucre.

Les légumes crus et certains fruits apportent tous les minéraux, les vitamines et les nutriments essentiels pour apporter de la vitalité au corps. J'ai pour coutume de dire que nous sommes des êtres vivants et que le vivant va avec le vivant, ainsi le petit déjeuner est-il une occasion exceptionnelle de commencer la journée avec de la vie dans notre assiette !

Les glucides que l'on choisira de préférence avec un indice glycémique moyen ou faible pour maintenir une glycémie basse dans le sang et éviter ainsi les hypoglycémies réactionnelles.

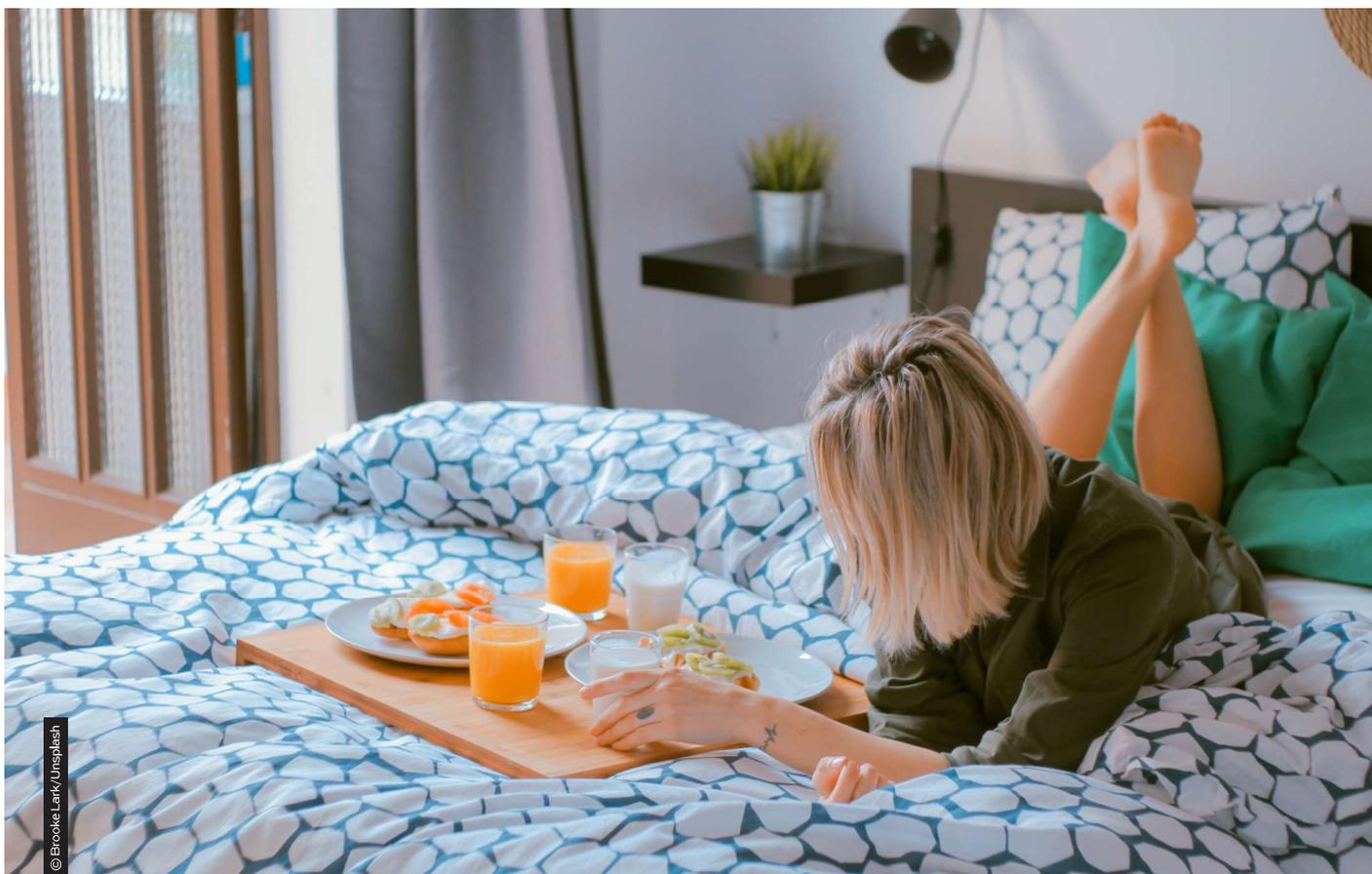
Je choisis une protéine animale ou végétale

Des **œufs** bio, à la coque ou pochés, du **fromage de chèvre ou de brebis**, de préférence au lait cru, et, pourquoi pas, **un bon beurre cru** bio, exceptionnellement un fromage blanc, un fromage de lait de vache non pasteurisé ou une charcuterie fine de très bonne qualité.

Parmi les aliments végétaux il y a de nombreuses sources de protéines : toutes **les graines** (lin, courge, chia, tournesol, etc.), **les oléagineux** (amandes, noix, noisettes, noix du Brésil, de cajou, etc.), **les légumineuses** que l'on peut consommer le matin, par exemple avec les pois chiches sous forme de houmous, ou encore **le tofu**, dont on trouve d'excellentes versions froides en magasin bio : tofu fumé, tofu aux herbes ou aux champignons, par exemple.

Je choisis des acides gras

Ce sont **les fameux oméga-3** que l'on va retrouver dans les poissons de mer froide comme le saumon fumé ou, pour les plus audacieux, les sardines agrémentées de citron.



© Brooke Lark / Unsplash

Dans le règne végétal ce sont **les noix et toutes les huiles enrichies en ALA** (acide alpha-linolénique) qui combleront nos besoins essentiels : les huiles de colza, de lin, de chanvre, de noix. L'avocat est également un aliment possédant une teneur exceptionnelle en bons acides gras.

Je choisis des légumes crus et des fruits peu sucrés

Pour apporter de la vitalité dans son assiette du petit déjeuner on mettra sur des aliments que l'on consommera de **préférence crus**. On les choisira de saison et issus d'une agriculture bio ou raisonnée : tomates cerises, bâtonnets de concombre ou de poivron jaune, feuilles de salade,

avocats, tomates bien mûres, pourquoi pas quelques carottes en lamelles.

Pour les mangeurs de fruits, on peut miser sur des pommes, des fruits rouges et aussi sur la banane qui, par sa consistance, peut remplacer certains glucides, notamment les céréales.

Je choisis deux aliments bonus

Il existe également deux aliments que je classerais dans mes favoris du matin : **le tartare d'algues et les graines germées**, tous deux disponibles tout prêts en magasin bio ou à faire soi-même. Ils constituent une source de vitamines et de minéraux incroyable dont notre corps a besoin pour bien démarrer le matin.

Je choisis des glucides

Je privilégie des aliments peu sucrés **ayant une valeur nutritionnelle pour l'organisme**. Il existe chez certains boulangers d'excellents **pains à base de farine d'épeautre ou de petit-épeautre**. Parmi les céréales et pseudo-céréales, les flocons d'avoine, de quinoa et de riz sont une alternative gustative. Dans de nombreuses enseignes, au rayon diététique il n'est plus rare de trouver des tartines craquantes faites à partir de **farine de sarrasin, de châtaigne ou de quinoa**. Ce dernier est d'ailleurs excellent, en remplacement de céréales traditionnelles, mélangé à des oléagineux ou à une banane écrasée. Quant au pain blanc, il est important d'être certain de la qualité de la farine et du levain utilisés pour privilégier un produit d'une qualité irréprochable.

Que boire le matin ?

Les boissons qui accompagnent le petit déjeuner peuvent être le thé, de préférence vert, la tisane, les jus de légumes, les smoothies peu sucrés ou la chicorée. Bien sûr, pour les inconditionnels du café, on peut en profiter à condition de ne pas en boire plusieurs dans la journée, car il apporte de l'acidité à l'estomac.

Et si on n'a pas le temps ?

Pour tous ceux qui sont pressés le matin, sachez qu'il y a **des astuces pour préparer rapidement son petit déjeuner** :

- avoir toujours en réserve des végétaux prêts à être mangés ;
- certains porridges peuvent être préparés la veille et gardés au frais ;
- choisir des compositions simples ; par exemple une assiette contenant une tranche de pain, du fromage à pâte dure, quelques légumes crus ou en jus et une boisson chaude est préparée en moins de 5 minutes ;
- préparer la table du petit déjeuner, sans les aliments frais, la veille.

Quid des enfants ?

Si les enfants aiment les petits déjeuners de ce type quand **on a commencé à les leur proposer tout jeunes**, ils ont beaucoup de mal à se déshabituer du sucre lorsque le bol de céréales ou la pâte à tartiner au chocolat étaient un rituel !

Il est tout à fait possible de proposer un petit déjeuner à base de fromage, de crudités ou un porridge avec des oléagineux à votre enfant vers l'âge de 2 ou 3 ans puis, vers 6 ans, s'il souhaite des céréales, **choisissez de préférence des céréales bio, avec une teneur en sucre plus faible que dans celles du commerce traditionnel**.

Proposez aussi quelques oléagineux et fruits crus, des aliments très appréciés par les plus jeunes. Il existe aussi d'excellentes pâtes à tartiner, à base d'amandes ou de noisettes complètes, que l'on peut mélanger avec un peu de cacao maigre ou de caroube, une poudre à l'aspect chocolaté riche en protéines et en vitamines.

Si la faim se fait sentir à l'heure du goûter du matin ou de l'après-midi, c'est le moment d'apporter des fruits frais, en morceaux ou en jus, voire une bonne tartine de confiture de qualité, c'est là qu'elle occupera sa meilleure place ! ■

L'AUTEURE

Nutritionniste, Esther Schmitt accompagne les personnes souhaitant mettre en place des changements dans leur quotidien dans les domaines de la detox, de la nutrition et de l'hygiène de vie.

Son site:
estherschmitt.com
Retrouvez-la aussi sur
Facebook
(esther.schmitt.73) et
Instagram
(@esther.schmitt).



© Nadine Court

VIDY

BOÎTES SOUS VIDE

ECO
logique

ECO
pratique

ECO
nomique

Conservez mieux et plus longtemps !

Le vide d'air permet de :

★ Conserver 2 à 5 fois plus longtemps

★ Réduire les déchets alimentaires

★ Ralentir l'oxydation des aliments

BPA
FREE

Garantie
de 3 ans



Retrouvez toutes les boîtes disponibles et bénéficiez de **15%* de remise** sur votre première commande avec le code **VIDYBIO**

*Offre valable du 09/09/2017 au 15/09/2017 pour toute commande passée sur le site www.boitesousvide.com
Livraison à partir du 14/08/2017.

WWW.BOITESOUSVIDE.COM