

# Le petit déjeuner

selon *nutreatif.com*

Dès l'enfance, en France nous sommes habitués à consommer un petit déjeuner plutôt sucré. Avant les années 70, le petit déjeuner français, c'était plutôt pain au chocolat, croissant, tartine de confiture. Un petit déjeuner qui est effectivement une marque de la culture française qu'il est difficile d'abandonner pour un petit déjeuner plus sain !

Malheureusement, il est vrai que le petit déjeuner français n'est pas un bel exemple diététique car il est réputé pour être trop sucré et riche en graisses saturés, ce qui a une répercussion sur notre vitalité et notre santé.

Certains industriels ont en pris conscience et ont développé des céréales « santé » comme Spécial K ou Fitness.

## Un petit peu d'histoire sur les céréales de notre petit déjeuner

Mondialement, les premières céréales présentes sous leur forme actuelle ont vu le jour en 1890. L'idée est partie d'un stomatologue américain John H. Kellogg qui voulait améliorer l'état de santé de ses patients. Ces derniers avaient du mal à digérer.

Dans le but d'améliorer leur digestion, il a concassé du blé avec du maïs, il les a tous deux cuits à la vapeur pour ensuite les faire dorer au four. Les premières Cornflakes sont nés ainsi. En 1906, le frère du stomatologue lance la compagnie Kellogg.

Du côté de chez nous, **les premières importations françaises de céréales pour le petit déjeuner datent de 1978** et c'est la marque Kellogg's qui a été la première entreprise à importer ses boîtes. Pour nous vendre leurs produits, les fabricants n'ont pas manqué d'arguments commerciaux tout comme l'industrie du lait à la même époque.

Résultats sous cette influence américaine, nous avons aujourd'hui considérablement augmenté notre consommation de céréales au petit déjeuner.

## Que vous apporte les céréales au petit déjeuner ?

Venant du blé, du maïs, de l'orge ou de l'avoine, **les céréales du petit déjeuner constituent un apport de glucides**. Les glucides font partie des trois nutriments essentiels à une alimentation équilibrée au même titre que les protéines et les lipides.

Le matin, pour les personnes qui ont faim, les céréales sont une bonne manière d'apporter de l'énergie à son corps. Seulement, **il y a un hic. Les céréales proposées sur le marché sont souvent modifiées au point d'être transformées en des produits trop sucrés**, bourrés d'additifs ou encore contenant des graisses hydrogénées comme l'huile de palme.

## Privilégiez des céréales sans sucre ajouté

Premièrement, vous devez **vous assurer que les céréales ne contiennent pas trop de sucres**. Je ne vous parle pas des bons sucres comme les glucides complexes. Ces derniers sont intéressants car ils s'assimilent progressivement. Je vous parle au contraire des sucres simples qui font monter en flèche votre glycémie au point de créer petit à petit de la résistance à l'insuline responsable du surpoids et pouvant entraîner du diabète.

Avant d'acheter vos céréales, ce sont ces sucres simples que vous devez dépister. Ces sucres sont des glucides comme le sucre de table bien connu sous le nom scientifique de saccharose. Si les industriels les utilisent, c'est pour un avantage simple, ajouter du goût.

Ces sucres sont faciles à identifier sur un paquet de céréales. Pour savoir si un paquet de céréales en contient beaucoup, regardez au dos ou sur un côté, vous trouverez un tableau nutritionnel avec la proportion de chaque nutriment.

Vous pouvez voir dans ce tableau qu'il y a une colonne qui indique le grammage nutritionnel pour 100 grammes. Descendez alors jusqu'à la ligne glucides. Cette dernière va vous donner le taux en grammes de glucides pour 100 gr. Maintenant, regardez la ligne juste en dessous intitulée « dont sucres ».

## Atelier pratique

Remplis ton bol de céréales que tu manges habituellement.

Combien de grammes de céréales ? \_\_\_\_\_

A combien de morceaux de sucre cela correspond-il ? (1 morceau de sucre = 4g) \_\_\_\_\_

## Solution : privilégiez des céréales complètes riches en fibres et nutriments

Quand elles sont basiques et peu modifiées, les céréales de votre petit déjeuner constituent principalement un apport de glucides appelés glucides complexes, qui ont l'avantage de ne pas faire monter trop vite le taux de sucre dans le sang.

Les industriels ont tendance à affiner au maximum les céréales pour obtenir une farine qui se travaille facilement. Ces manipulations modifient l'amidon des céréales et ce dernier devient trop digeste et se colle aux parois de l'intestin.

Une céréale peu modifiée aura l'avantage contraire, ses sucres seront assimilés plus lentement. C'est le cas des céréales complètes auxquelles les fabricants ont laissé une partie de leur enveloppe avant de les transformer. Le corps assimile ainsi plus de nutriments.

La teneur en fibres d'un repas va directement impacter la vitesse d'absorption des nutriments. Dans les céréales, ce sont particulièrement les fibres solubles qui vont être intéressantes. Ces dernières ont la capacité de se lier à l'eau de vos intestins pour **former une poche visqueuse qui emprisonne les graisses et les sucres lors de la digestion**. Ainsi, **l'absorption des graisses et des sucres seront plus difficiles**. C'est ainsi que les fibres solubles des céréales sont reconnues pour leur effets bénéfiques contre le mauvais cholestérol sanguin et le diabète.

L'ANSES reconnaît d'ailleurs que le manque de consommation de fibres est directement en rapport avec le surpoids.

### Attention au choix des céréales sans gluten

Il y a un dernier point dont vous devez vous méfier en achetant des céréales. Si vous faites partie des personnes qui mangent sans gluten, vous vous dirigez sûrement vers des céréales pour petit déjeuner vendu spécifiquement avec la mention « sans gluten ».

À défaut de gluten, les industriels rajoutent souvent d'autres composants comme de l'amidon de maïs et parfois de l'huile de palme ou d'autres graisses hydrogénées. Vous avez alors **une céréale sans gluten mais trop riche en mauvaises graisses**.

Si vous mangez sans gluten, vous avez avantage à vous diriger vers des céréales naturellement moins riches en gluten : flocons d'avoine complet, quinoa.

### Des céréales bio et sans OGM pour couronner votre choix

Choisir des céréales bio, c'est vous prévenir de manger des céréales modifiées génétiquement. Vous éviterez aussi d'absorber des substances comme des insecticides ou des œstrogènes.



### Pain blanc vs pain complet

Tout ce que vous venez de lire sur les céréales du petit déjeuner est également valable pour le choix de votre pain. Le pain blanc est fait à base de farines raffinées. Il augmente donc rapidement le taux de sucre dans votre sang. Choisissez de préférence du pain complet qui vous apportera davantage de nutriments et moins de sucre !



### Suggestion de petits déjeuners

**Œufs** : brouillés, au plat, etc. avec du persil

**Tartines de pain complet** : avocat, lard grillé et moitié d'œuf

**Verrines** : avocat (citron-sel) et saumon, graines germées

**Bircher muesli** : recouvrir les flocons d'avoine et 5 amandes d'eau, laisser reposer 5 minutes, ajouter 1 cc huile de lin, graines (chia, courge, lin, etc.), un fruit frais et/secs et 2 cs yaourt

**Cake – 50% sucre** : prends une recette, diminue les quantités de sucre de moitié, remplace la farine blanche par de la farine complète.

Et accompagne ceci avec une CAROTTE ou un JUS DE Légume ☺