



LE PLAISIR DE BIEN MANGER

par Alexandra Leduc
Nutritionniste, D.T.P.



Moment charnière de la journée, plusieurs personnes le sautent soit par manque de temps, par peu d'appétit ou en pensant que cela pourrait les aider à mieux gérer leur poids. Sans être nécessairement le repas le plus important de la journée, le déjeuner est aussi important que le dîner et le souper. Voici ce qui en est.



Les faits

Après une nuit de sommeil, le corps qui n'a pas eu de carburant depuis plusieurs heures, (habituellement il faut le nourrir aux quatre à six heures) doit aller puiser dans ses réserves, surtout celles de sucre, pour garder ses fonctions vitales actives. En se levant le matin, nous sommes ainsi à jeun et nos réserves en sucre sont basses. Il faut savoir une chose importante, le sucre qui provient naturellement des fruits, des produits céréaliers et des produits laitiers est le seul carburant du cerveau. Oui, oui, le seul!

Pour partir la journée du bon pied, il faut donc donner l'énergie nécessaire au cerveau pour se concentrer, pour faire fonctionner nos organes et pour survivre. La seule façon de fournir cette énergie vitale, c'est en mangeant.

Le fait de déjeuner, en plus de fournir une énergie au cerveau, évite également des fringales au cours

Déjeuner pour le plaisir et la santé

de la journée, des baisses d'énergie, de la fatigue, des problèmes de santé et des rages de sucre.

Pour ceux qui n'ont pas faim le matin

Il peut être normal pour certaines personnes, en se levant le matin, de ne pas avoir faim. Étant donné que le métabolisme était au repos, le corps n'agit pas tout de suite le mécanisme de la faim. Il est alors important de manger un petit quelque chose dans l'heure suivant le lever afin d'activer le métabolisme. Plus tard dans l'avant-midi, si la faim est ressentie, on pourra manger une collation ou un déjeuner plus complet.

La faim est un réflexe normal du corps pour nous dire qu'il a besoin de carburant pour fonctionner. Il est tout à fait normal, comme je l'ai mentionné, de devoir activer le métabolisme le matin par une bonne dose d'énergie et de ressentir la faim plus tard dans l'avant-midi. Ce qui n'est pas normal, c'est de ne jamais ressentir la faim. Le corps se sent alors en restriction ce qui dérègle le métabolisme et la gestion normale du poids.

Pour les plus pressés

Le manque de temps ne devrait pas être une raison de ne pas manger le matin. L'alimentation est la base de notre vie. Nous devrions donc prévoir un petit moment à notre horaire et prendre le temps de manger le matin. Et ne venez pas me dire que faire griller une rôti pendant que l'on prend sa douche et de manger ½ banane c'est long! C'est même parfois plus long de faire le détour pour passer à un comptoir de restauration rapide ou attendre au service à l'auto afin de recevoir sa commande.

Quelques suggestions pour les petits appétits et les pressés du matin :

- ½ orange avec un morceau de fromage
- Un petit yogourt
- Des fruits frais avec quelques noix
- Un petit yogourt garni de céréales
- ½ rôti ou tranche de pain avec beurre d'arachide, fromage ou creton
- Un smoothie aux fruits et yogourt
- ½ bagel avec du beurre d'arachide ou du beurre de noix

Pour la gestion du poids

Comme je l'ai mentionné auparavant, sauter des repas fait que le corps se sent en période de famine. Ainsi, sauter le déjeuner ne fait pas perdre de poids. Cela vient même jouer contre la gestion du poids. Le corps qui se sent privé veut garder ses réserves (donc pas de perte de poids) et lors du prochain repas, il emmagasinerait davantage d'énergie que le nécessaire. Nous sommes génétiquement programmés ainsi. Il est donc important de déjeuner; pour vous aussi mesdames (les femmes sautent souvent le déjeuner pour la gestion du poids).

Enfin, qu'est-ce qu'un bon déjeuner?

Il doit contenir au minimum :

- Une source de protéines : Fromage, oeuf, creton, noix, yogourt, beurre d'arachides, beurre de noix, graines, lait, etc.;
- Une source de glucides (pour donner de l'énergie au cerveau): Pain, céréales, yogourt, lait, fruits, muffins maison, crêpes ou gaufres maison.

Voilà, pas plus malin que cela et tellement important pour être en bonne santé! J'espère que cela vous donne le goût de partir la journée du bon pied.

À chaque mois, je répondrai aux questions des lecteurs. Pour me poser vos questions, vous pouvez m'écrire à : ecrire@alexandraleduc.com en mentionnant que c'est une question pour le journal Ici l'Info. Je vous invite également à consulter mon site Internet www.alexandraleduc.com, qui regorge de capsules pratiques en nutrition, de trucs, d'astuces et de mes recettes exclusives faciles et simples pour les quotidiens chargés. Vous pouvez également me contacter, si vous désirez des consultations privées en nutrition.

Au plaisir de vous lire et de vous conseiller! ●



Alexandra Leduc
Nutritionniste-diététiste

ecrire@alexandraleduc.com | 418.478.1636 | alexandraleduc.com