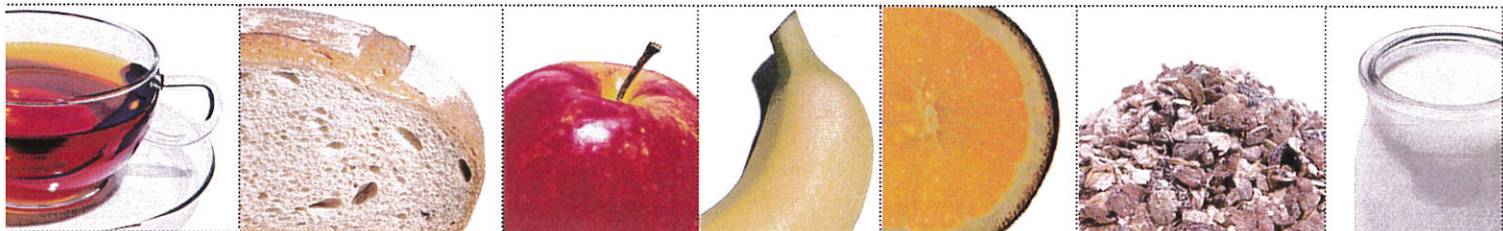


Pourquoi il faut varier ses petits déjeuners

L'importance du petit déjeuner n'est plus à démontrer. Encore faut-il l'adapter à la journée que vous allez passer. En voici cinq, proposés par Jacques-Pascal Cusin*.



POUR UNE JOURNÉE SPORTIVE

Une règle de base : prendre son petit déjeuner au moins deux heures avant l'effort, pour que la digestion soit achevée.

On privilégiera les hydrates de carbone (céréales complètes), qui fournissent une énergie diffusée lentement, les aliments riches en vitamines et en minéraux (fruits et laitages), dont on a grand besoin pendant l'effort, et les liquides, car on risque de transpirer beaucoup.

■ Commencer par un jus de fruits et/ou de légumes, fraîchement pressés (cocktail pomme/carotte, avec un peu de gingembre pour les vitamines et les minéraux).

■ Prendre du pain complet ou semi-complet au levain, pour les sucres lents, les fibres, les minéraux et les vitamines, avec de la marmelade à 100 % de fruits ou du miel, et du beurre.

Ou un mélange de céréales complètes de type muesli, contenant des fruits secs,

* Chercheur, spécialiste de nutrition, auteur de « Petits Déjeuners des grands de la diététique - Personnaliser son petit déjeuner », éd. Jouvence.

dans un yaourt allégé ou du lait écrémé.

■ Boire un chocolat chaud avec du sucre de canne. Eviter le café, qui est plus excitant qu'énergétique.

POUR UNE JOURNÉE AU BUREAU

C'est davantage l'intellect qui est sollicité que le corps. Un petit déjeuner peu énergétique est recommandé. Il doit tout de même être riche en fibres, en vitamines et en minéraux (agrumes), ainsi qu'en acides gras insaturés (excellents pour les neurones).

■ Commencer par un jus de citron, d'orange ou de pamplemousse, fraîchement pressé.

■ Prendre ensuite des fruits frais de saison avec un laitage (yaourt ou fromage blanc allégé).

Ou un yaourt ou du fromage blanc allégé avec des flocons d'avoine.

■ Boire du café ou du thé, de préférence vert.

POUR UNE JOURNÉE NON-STOP

Quand on sait qu'on n'aura pas le temps de déjeuner, le premier repas de la journée doit être très consistant.

■ Commencer toujours par un jus de fruits ou de légumes frais.

■ Choisir du pain complet ou semi-complet, avec du beurre et un peu de confiture au sucre de canne.

■ Un œuf à la coque ou un peu de jambon maigre apporteront un supplément de protéines.

■ Du fromage de chèvre frais.

■ Eventuellement un croissant, à condition qu'il soit au beurre et artisanal.

■ Boire du thé, du café, du chocolat ou une boisson végétale, de type lait de soja.

POUR UNE JOURNÉE QUI DÉMARRE TROP VITE

Le réveil n'a pas sonné, on est en retard, mais pas question de zapper le petit déjeuner. On adoptera des préparations du commerce.

■ Prendre un jus de fruits ou de légumes naturels, en bouteille.

■ Se préparer un mélange de céréales complètes, avec fruits secs et oléagineux, dans du yaourt ou du fromage blanc allégé.

■ Boire du thé ou du café.

POUR UNE JOURNÉE DE FARNIENTE

C'est le moment d'en profiter pour mettre

son appareil digestif au repos et faire la part belle aux liquides.

■ Se concocter des cocktails de fruits et de légumes frais originaux et faire des essais de mélange.

■ Faire des compotes de fruits, à consommer avec des laitages allégés.

■ Boire du thé vert, pour mieux éliminer.

■ Ou, pour se donner un petit air de vacances, s'offrir un petit déjeuner méditerranéen : du pain complet grillé avec un filet d'huile d'olive, une tomate bien mûre, des olives, du fromage de chèvre et des fruits.

■ Accompagner le tout d'une tasse de café ou de thé.

ANNE DAVIS

DES IDÉES VENUES DU BOUT DU MONDE

A l'autre extrémité de la terre, on ne prend pas toujours de pain, de fruits ou de laitages dès le matin. Les petits déjeuners sont souvent plus salés que sucrés.

■ Ainsi, en Asie, certains pays privilégient les soupes : au Vietnam, on mange le « pho », une soupe de vermicelle de riz avec du bœuf ou du poulet ; en Thaïlande, la soupe de riz est prise en alternance avec du poisson, de la volaille ou des fruits de mer ; au Japon, le bol de riz est accompagné d'une soupe « miso », à base de pâte de soja ; mais les Japonais urbains apprécient le café et les croissants.

■ Au Sénégal, on confectionne des sortes de beignets avec de la farine de mil, du lait caillé, des œufs et du sucre. On boit aussi du café au lait ou une infusion à base de fruits, le « kinkeliba », et des jus de fruits tropicaux.

■ Au Liban, on commence par du thé ou du café bouilli à la turque, puis on enchaîne avec de la purée de pois chiches, des fèves cuites et des galettes de pain libanais.

TROIS PRINCIPES À RESPECTER

- Commencer toujours la journée par un grand verre d'eau peu minéralisée, dès le réveil.
- Eviter les aliments raffinés et riches en graisses saturées (viennoiseries, biscuits, etc.).
- Privilégier les aliments naturels et complets.