Vie quotidienne : pourquoi du pain au petit déjeuner

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 2

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vie quotidienne

Pourquoi du pain au petit déjeuner

Mangez le matin comme un roi, à midi comme un bourgeois et le soir comme un mendiant»: c'est un conseil plusieurs fois séculaire. On sait aujourd'hui que la composition du petit déjeuner est plus importante que la quantité absorbée. A un bon et sain départ dans une nouvelle journée, c'est d'abord de la céréale et du pain qui contribuent.

C'est vraiment étonnant: la plupart d'entre nous estimons que le déjeuner est un repas important, si ce n'est même le principal, et pourtant un quart à un tiers des Suisses ne déjeunent que rarement, voire pas du tout, ou ne prennent ce premier repas quotidien que dans le courant de la matinée, rapidement et en se déplaçant... Du point de vue de la physiologie alimentaire, cela n'est pas judicieux. Car après une nuit de repos, pendant laquelle l'organisme consacre une certaine quantité d'énergie au fonctionnement de son métabolisme, il lui faut, comme une batterie, se recharger. Ce n'est qu'ainsi qu'il est capable de fournir de nouveaux efforts.

A chacun sa méthode

Certes, l'appétit du matin est très divers selon les individus et l'on n'a pas encore prouvé que la soudaine suppression du petit déjeuner nuise à la santé; pour les uns, il est absolument nécessaire pour «se mettre en marche», tandis que d'autres n'avalent qu'une bouchée. Mais il est indéniable que l'absorption de nourriture influe sur le taux de glucose dans le sang, et ce dernier sur notre sensation de faim, notre entrain et notre capacité d'effort. Aussi, même si l'on peut faire entorse à de rigoureuses règles concernant le petit déjeuner, nous devrions tout de même veiller, le matin déjà, à ce que ce taux de glucose soit le mieux équilibré possible, afin de pouvoir – à l'école ou dans sa profession – «coller au ballon». Ce n'est d'ailleurs pas seulement une question de rythme alimentaire, mais aussi de choix des aliments. Il est déconseillé de prendre un déjeuner abondant en sucre, graisse et cholestérol, aussi bien que de renoncer totalement au premier repas de la journée qui a également une importance psychologique dans la mesure où il est communautaire.

Energie dosée et durable

Dans l'alimentation matinale, les hydrates de carbone complexes, tels que le pain en fournit, ont une particulière importance. Ils ont la propriété – contrairement au sucre par exemple – d'être lentement absorbés par l'organisme, et pourtant de le rassasier durablement. Comment cela s'explique-t-il? Lorsque nous mangeons du pain au petit déjeuner, ce n'est pas un flot concentré d'énergie qui pénètre soudain pour disparaître ensuite et nous laisser bientôt une nouvelle sensation de faim: les hydrates de carbone contenus dans le pain font monter doucement le taux de glucose, qui redescendra ensuite tout aussi lentement. Ils nous alimentent en énergie d'une façon en quelque sorte «dosée», et pour un long moment. C'est donc favorable aux prestations de la matinée, d'autant plus que le pain (surtout à la farine complète) fournit en même temps des éléments vitaux tels que sels minéraux, vitamines B et fibres végétales facilitant la digestion. Il vaut donc la peine de commencer la journée avec un petit déjeuner judicieusement composé de pain, fruits, jus de fruits, aliments lactés pauvres en graisse, etc., en évitant soigneusement une trop grande quantité de sucres. C'est particulièrement indiqué pour les jeunes gens. Ceux qui, malgré tout, ne se sentent pas portés à manger de bonne heure, devraient en tout cas absorber dans le courant de la matinée une petite collation à base de pain. Leur flux vital leur en saura gré et ils se sentiront plus en forme... ■