

Petit-déjeuner : que sait-on vraiment ?

[Accueil](#) > [Actualités](#) > [Dossiers](#)

On l'appelle « déjeuner » ou « petit-déjeuner » en fonction des régions : il est le premier repas de la journée, après quelques dix heures de jeûne. La plupart des nutritionnistes insistent sur son importance, mais que sait-on vraiment du petit déjeuner ? De quoi doit-il être composé ? Est-il vraiment incontournable quand on veut perdre du poids ? Peut-on s'en passer ?

Le petit-déjeuner : ce repas en perte de vitesse



Toutes les enquêtes le démontrent, le petit-déjeuner est de plus en plus délaissé, en particulier chez les jeunes. En France, la part des adolescents prenant un petit-déjeuner par jour est passée de 79 % en 2003 à 59 % en 2010. Chez les adultes, la baisse est plus lente mais très régulière depuis le début du siècle. Comment expliquer cette érosion face au repas souvent qualifié de « plus important de la journée » ? D'après Pascale Hebel, spécialiste de la consommation, le petit-déjeuner est un repas qui souffre de « manques » :

- **Le manque de temps.** Les réveils sont de plus en plus tardifs, ce qui pousse à sauter le petit-déjeuner ou à ne lui consacrer que peu de temps. Cela est principalement dû à un endormissement tardif : les jeunes retardent de plus en plus le moment de leur coucher. Les Technologies de l'Information et de la Communication (écrans LED, tablettes, ordinateurs portables) sont les principaux incriminés.

- **Le manque de convivialité.** Contrairement au déjeuner ou au dîner, le petit-déjeuner est souvent un repas individuel : chacun choisit les produits qu'il préfère et mange en solitaire. C'est le même phénomène que pour les fins de repas qui sont de plus en plus individualisés.

- **Le manque d'appétit.** Beaucoup ne ressentent pas le besoin de manger le matin, malgré un jeûne de plusieurs heures. Ce phénomène est souvent lié à des excès effectués le soir, des repas trop tardifs ou un manque de sommeil.

- **Le manque de variétés.** Contrairement aux autres repas, le petit-déjeuner peut paraître monotone. Pourtant, il est possible de varier sa composition en prévoyant à l'avance plusieurs alternatives au déjeuner classique.

Que faire en cas d'inappétence ?

- Avaler un grand verre d'eau au lever.
- Prendre le petit-déjeuner après s'être préparé.
- Poursuivre l'habitude le week-end et pendant les vacances.

Si malgré cela, vous n'avez toujours pas faim, il est inutile de se forcer à manger !

Privilégier un petit-déjeuner à haute densité nutritionnelle



Le petit-déjeuner n'est pas un « petit repas ». Certains chercheurs pensent même qu'il devrait représenter **20 à 35 % des apports caloriques de la journée**. Mais, attention, toutes les calories ne se valent pas : certaines n'apportent aucun élément intéressant à l'organisme, se contentant de faire grimper la balance énergétique. Voilà pourquoi il est important d'en faire un repas à haute densité nutritionnelle, c'est-à-dire comportant des protéines, du calcium, des minéraux et des vitamines, le tout à densité calorique par basse. Par exemple, les deux menus ci-dessous sont composés de 500 calories, mais leur valeur nutritionnelle est radicalement différente :

Menu n°1
1 chocolat au lait, 3 biscuits fourrés au chocolat.
500 calories, 225 grammes, 20 g de lipides (essentiellement saturés) et 10 g de protéines.
Menu n°2
1 morceau de pain complet légèrement beurré, 150 g de fromage blanc, 1 fruit.
500 calories, 400 grammes, 12 g de lipides, 20 g de protéines, apport de minéraux et de vitamines.

Dans le premier menu, on constate une densité énergétique augmentée (il y a autant de calories pour un poids moindre), tandis que dans le second, on constate une plus grande densité nutritionnelle : il renferme davantage de vitamines et de minéraux pour un même nombre de calories. C'est cet indice qu'il faut privilégier. Miser sur le petit-déjeuner traditionnel français (croissant-confiture-lait au chocolat) est donc une mauvaise idée : il est bien trop riche en glucides et pauvre en protéines et nutriments essentiels.

[Martin Lacroix](#)

La composition idéale d'un petit-déjeuner



C'est une question que l'on se pose souvent : de quoi doit se composer un petit-déjeuner ? Idéalement, il devrait comporter :

- **Des glucides complexes** qui apportent du glucose jusqu'au déjeuner du midi. On les puise parmi les aliments comme le pain, les céréales ou le riz. Il faut néanmoins choisir de préférence des aliments à index glycémique bas, c'est-à-dire qui vont provoquer une hausse progressive de la glycémie et une réponse insulémique faible. On préférera par exemple le pain complet, le pain aux céréales au pain blanc, à la baguette française ou au pain de mie qui risque d'induire une fringale en milieu de matinée. Les céréales industrielles, trop riches en sucres raffinés, doivent être laissées de côté au profit des flocons d'avoine, des flocons de blé soufflé ou du muesli.
- **Un apport lipidique** qui permet de ralentir l'absorption glucidique. Le beurre ou la margarine sont souvent plébiscités et de qualité équivalente lorsqu'ils sont consommés avec modération. Les fruits oléagineux comme l'amande ou la noix apportent, en plus, de nombreux acides gras essentiels (oméga-3).
- **Un apport protéidique.** On conseille souvent la consommation de produits laitiers comme le lait (froid il est plus digeste), le yaourt ou le fromage blanc, parce qu'ils sont pratiques et riches en calcium. Néanmoins, pour les personnes intolérantes ou allergiques, il est possible de se tourner vers des portions de viande maigre ou de légumineuses. Pour les personnes végétaliennes, les produits de soja remplacent aisément les produits laitiers.
- **Une boisson chaude** pour la réhydratation. Elle permet d'apporter l'eau et de compenser les pertes de la nuit. Généralement, on conseille le café ou le thé parce qu'ils sont des stimulants efficaces. Mieux vaut éviter les boissons sucrées ou édulcorées.
- **Un fruit** pour l'apport en nutriments et vitamines. Les fruits constituent d'excellentes réserves de vitamines, en plus d'apporter une petite quantité de sucres dits « rapides », idéale pour démarrer la journée (on parle ainsi de « starter »). Il peut être remplacé par le jus d'un fruit frais (un demi-verre) ou par une compote.

Il est bien entendu possible de s'autoriser de temps à autres des écarts car le petit déjeuner doit rester un plaisir !

Voici quelques idées de menus :

Petit-déjeuner traditionnel

Café ou thé sans sucre
2 tranches de pain de grains entiers
2 cuillère à café de beurre (10 g)
100 g de fromage blanc nature
Une demi-banane

Petit-déjeuner sucré-salé

Café ou thé sans sucre
Omelette avec 2 œufs
Une portion d'épinards
Quelques champignons
100 g de compote de rhubarbe

Petit-déjeuner végétalien

30 g de flocons d'avoine
125 ml de boisson de soja (soya) ou de riz
Un demi-verre de jus d'oranges pressées
Quelques fraises

Petit-déjeuner bien-être

Thé vert ou infusion de mélisse
2 Toasts de pain complet aux raisins et à la cannelle
2 cuillères à soupe de purée d'amande
Une demi-banane

Petit-déjeuner à emporter

200 ml de boisson de riz
1 cuillère à soupe d'huile de lin
2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
80 g de fruits frais (pas d'agrumes)
Glace pilée (facultative)

Le tout au mixeur.

Sauter le petit-déjeuner : quelles conséquences ?



Contrairement à une idée très ancrée dans les esprits, sauter le petit déjeuner ne pousserait pas à manger davantage dans la journée. Plusieurs études ont montré que la quantité de calories ingérées dans la journée était plus faible chez les personnes qui se passaient de petit-déjeuner. Ils mangeraient davantage au déjeuner¹ (environ 150 calories de plus que chez les personnes prenant un petit déjeuner), mais au final, leur apport calorique de la journée est plus faible de près de 400 calories² !

Ne pas prendre de petit-déjeuner peut-il augmenter le risque d'obésité ?

Mais alors, sauter ce repas ne serait-il pas finalement bénéfique pour perdre du poids ? Cela n'est pas si simple. Plusieurs études ont montré au contraire **une association entre l'absence de petit-déjeuner et le risque d'obésité**, et ce malgré un nombre de calories ingérées plus faible. Comment est-ce possible ? D'abord, il est possible que l'absence habituelle de petit-déjeuner réduise à la longue le métabolisme de base, du fait d'une dégradation récurrente du tissu musculaire : privé de glucose, l'organisme puise en effet dans le muscle par le biais de la néoglucogenèse³. La réduction de ce métabolisme entraîne de ce fait un plus gros risque de prendre du poids si les apports en énergie restent stables.

Une autre hypothèse fait intervenir le phénomène de la **chrononutrition**. D'après cette théorie, ce n'est pas tant la quantité d'aliments ingérés qui ferait prendre du poids, mais le moment de les manger dans la journée. Or, se passer de petit-déjeuner conduirait à reporter la consommation de ses calories à des moments peu adaptés pour l'organisme, comme le soir par exemple⁴⁻⁵.

Néanmoins, bien que plusieurs études (mais pas toutes) aient montré une association entre l'absence de petit déjeuner et l'obésité, aucune n'est parvenue à démontrer le lien de cause à effet. D'ailleurs, une étude a montré que la recommandation de prendre un petit déjeuner ou au contraire son arrêt, n'avait aucun impact individuel sur l'évolution du poids⁶.

[Martin Lacroix](#)

Sources

1. Gonzalez JT, Veasey RC, Rumbold PL, Stevenson EJ. Breakfast and exercise contingently affect postprandial metabolism and energy balance in physically active males. *Br J Nutr* (2013) 110:1–1210.1017/S0007114512005582 [PubMed] [Cross Ref]
2. Levitsky DA, Pacanowski CR. Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. *Physiol Behav*(2013) 119:9–1610.1016/j.physbeh.2013.05.006
3. Nagai N, Sakane N, Moritani T, et al. Effect of skipping breakfast and macro-nutrient balance on postprandial blood glucose, satiety, energy expenditure, and autonomic nervous system activity in healthy young subjects. *J Japan Diab Soc* 2005; 48: 761–770.
4. Esquirol Y, Bongard V, Mabile L, et al. Shift work and metabolic syndrome: respective impacts of job strain, physical activity, and dietary rhythms. *Chronobiol Int* 2009; 26: 544–559. doi: 10.1080/07420520902821176
5. Hirao A, Nagahama H, Tsuboi T, et al. Combination of starvation interval and food volume determines the phase of liver circadian rhythm in Per 2: Luc knock-in mice under two meals per day feeding. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol* 2010; 299: G1045–G1053.
6. Dhurandhar EJ, Dawson J, The effectiveness of breakfast recommendations on weight loss: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*. 2014 Aug;100(2):507-13. doi: 10.3945/ajcn.114.089573. Epub 2014 Jun 4.

Peut-on se passer de petit-déjeuner ?



Si l'on en croit diverses théories, l'organisme serait pleinement adapté à la prise d'un repas dès le réveil. Mais, c'est oublier que les comportements alimentaires ne sont pas liés à des mécanismes instinctifs mais davantage à différents facteurs psychologiques, socioculturels et liés à l'éducation. En clair, les personnes qui ont l'habitude de ne pas prendre de petit-déjeuner et qui se sentent en bonne santé malgré tout, ne devraient pas se forcer à modifier leurs habitudes. Chaque individu est différent. D'autant que la recherche scientifique n'a pas prouvé que le petit-déjeuner était le repas le plus important de la journée, comme on l'entend souvent. Il semble au contraire qu'il soit **un repas comme les autres**¹.

Par ailleurs, il n'existe aucune étude ayant démontré un lien de cause à effet entre la non-prise de petit-déjeuner et le risque augmenté d'obésité ou de maladie cardiovasculaire. Seuls la prise d'un repas tard le soir et le grignotage nocturne semblent responsables d'une augmentation certaine de ces risques².

En revanche, c'est prouvé, prendre un petit-déjeuner est bénéfique pour les **performances physiques et cognitives** (comme l'apprentissage). La privation de glucose causée par le jeûne de plusieurs heures (normalement entre 10 et 12) entraîne une chute du glucose sanguin, rapidement suivie par des perturbations au niveau des fonctions cérébrales³ (l'attention et le travail de la mémoire sont ainsi ralentis). Une diète trop faible en fer peut même accentuer le phénomène. Plus généralement, une étude montre que le petit-déjeuner, pour peu qu'il soit équilibré, a un impact positif sur la santé des enfants et leur bien-être⁴. Cela augmente également la probabilité de couvrir tous les besoins nutritionnels quotidiens et reste une occasion de passer un **moment convivial** en famille !

Martin Lacroix

Sources

1. Tanya Zilberter, Eugene Yuri Zilberter, Breakfast: To Skip or Not to Skip? Front Public Health. 2014; 2: 59.
2. Cahill LE, Chiuve SE, Mekary RA. Skipping breakfast or eating late at night increases risk of coronary heart disease. Circulation (2013) 128(4):337-4310.1161/CIRCULATIONAHA.113.001474
3. Wurtman RJ, Judith J, Wurtman J. Determinants of the availability of nutrients to brain. Cereb Nut Energy Metab 1977; 1: 103-129.
4. Rampersaud GC, Pereira MA. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60; quiz 761-2.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=savoir-petit-dejeuner-peut-on-se-passer-de-petit-dejeuner->, pages consultées 2015-12-11