

Le petit déjeuner : le repas le plus important de la journée

Les fondements scientifiques

POURQUOI EST-IL IMPORTANT ?

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée, mais il permet surtout de **nourrir le corps et l'esprit**.

En commençant la journée par un **repas riche en nutriments**, vous vous inscrivez dans un **programme de bien-être holistique** qui doit inclure des nutriments présents dans des sources de protéines de haute qualité, des glucides complexes, comme les fruits riches en fibres et les céréales complètes, et des lipides bons pour la santé.

VOICI NOS RECOMMANDATIONS :

Essayez d'obtenir **15 à 25 %** de l'apport énergétique/calorique journalier avec les aliments suivants ⁽¹⁻²⁾ :



ALIMENTS RICHES EN FIBRES ET EN CÉRÉALES COMPLÈTES



FRUITS ET LÉGUMES



PROTÉINES MAIGRES (15 À 45 G) PROVENANT DE PRODUITS LAITIERS À FAIBLE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES OU SANS MATIÈRES GRASSES, D'ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS OU D'AUTRES SOURCES DE PROTÉINES MAIGRES.

Essayez d'obtenir au minimum 10 % de l'apport journalier d'un maximum de nutriments essentiels, avec pour objectif **20 %** ou plus de **calcium, de vitamine D, de potassium et de fibres**. ⁽¹⁻²⁾



AMIT CHANDRA, PH.D.

Fellow - Chemistry (Phyto & Analytical)
& Manager Chemistry-Sciences,
R&D Fellow - AOAC International

POURQUOI LES PROTÉINES SONT-ELLES IMPORTANTES ?

Il a été suggéré que la consommation quotidienne de 1 à 2 repas composés de **30 à 45 g de protéines de haute qualité** par repas pourrait être une **stratégie intéressante** pour augmenter ou conserver sa masse corporelle maigre et sa force musculaire ⁽³⁾, tandis qu'une augmentation de la synthèse des protéines musculaires semble bénéficier d'apports en protéines plus élevés le matin ⁽⁴⁻⁵⁾.

POURQUOI CONSOMMER DES FIBRES ?

La consommation de fibres le matin est **essentielle** pour promouvoir un **bon état de santé général**, notamment grâce à ses effets sur la **satiété, la digestion et le bien-être métabolique**. En ralentissant la vidange gastrique, les fibres aident à prolonger la sensation de satiété. Des études ont montré que la prise d'un petit déjeuner riche en fibres augmente significativement la sensation de satiété et réduit la sensation de faim entre les repas ⁽⁹⁻¹⁰⁻¹¹⁾, tout en **modérant l'apport calorique** tout au long de la journée ⁽¹²⁻¹³⁾. L'apport en fibres dans votre petit déjeuner, grâce aux aliments tels que les céréales complètes, les fruits et les légumes, procure de nombreux bienfaits pour la santé et vous permet de commencer la journée du bon pied.

POURQUOI CONSOMMER DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX ?

En consommant des **nutriments essentiels** le matin, vous en optimisez l'absorption et la biodisponibilité, tout en **soutenant différentes fonctions physiologiques**. Il s'agit notamment des vitamines et des minéraux essentiels tels que le calcium, le fer, l'acide folique, la vitamine B12, la thiamine, la niacine,

la riboflavine, la vitamine A, la vitamine B6, le magnésium, le phosphore et le zinc, qui jouent un rôle essentiel dans l'amélioration du bien-être en **assurant la cohérence entre l'apport nutritionnel et les exigences métaboliques et physiologiques**. Le calcium favorise le bon état de santé des os ainsi que la fonction musculaire, tandis que le fer participe au transport de l'oxygène et au métabolisme énergétique. Un apport en matinée permet d'accroître l'absorption en raison d'un niveau plus faible en hépcidine ⁽¹⁴⁻¹⁵⁾. L'acide folique joue un rôle essentiel dans la synthèse de l'ADN et le bien-être cardiovasculaire ⁽¹⁶⁻¹⁷⁻¹⁸⁾.

La vitamine B12 contribue à la formation des globules rouges et à la fonction neurologique, tandis que la thiamine, la niacine et la riboflavine sont essentielles à la performance cognitive. De plus, **la vitamine B6** participe à la synthèse des neurotransmetteurs et à la **régulation de l'humeur** ⁽¹⁹⁻²⁰⁾. En consommant ces nutriments dès le matin, vous bénéficiez d'une absorption et d'une biodisponibilité optimales tout au long de la journée ⁽¹⁶⁻²¹⁻²²⁻²³⁾.

Dans l'ensemble, un **petit déjeuner équilibré** est associé à une **amélioration de l'équilibre métabolique**. Plus précisément, la consommation d'un petit déjeuner est liée à une plus grande sensation de satiété durant la journée ⁽²⁴⁻²⁵⁾ et à des répercussions positives sur le deuxième repas de la journée, dans la mesure où il permet de réduire la réaction glycémique induite par le déjeuner ⁽²⁶⁻²⁷⁾. En outre, il a un impact sur les niveaux de ghréline, l'hormone de la faim, qui atteint son pic le matin après une période de jeûne. La prise alimentaire abaisse rapidement les niveaux de ghréline, ce qui signifie que **les personnes qui ne prennent pas de petit déjeuner** peuvent se retrouver avec un taux de ghréline élevé tout au long de la matinée, augmentant ainsi la **sensation de faim**. Outre la régulation du taux de ghréline, la prise d'un petit déjeuner est associée à un niveau plus élevé d'hormones de satiété PYY ou GLP-1 en contexte postprandial, conduisant à une plus grande sensation de satiété tout au long de la journée par rapport au fait de sauter le petit-déjeuner ⁽²⁸⁻²⁹⁻³⁰⁻³¹⁾.

1. O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, et al. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *J Acad Nutr Diet.* 2014; 14(3):S8-S26. 2. Borr S, DiFrancesco L, Fulgoni VL, 3rd. Consumption of breakfast and the type of breakfast consumed are positively associated with nutrient intakes and adequacy of Canadian adults. *J Nutr.* 2013; 143(3):36-42. 3. Song WO, Chun OK, Obaqashi S, et al. Is consumption of breakfast associated with body mass index in US adults. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105(10):1373-1382. [Aitbury T; St Onge 3] 4. Albertson AM, Thompson D, Franko DL, et al. Consumption of breakfast cereal is associated with positive health outcomes: Evidence from the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *Nutr Res.* 2008; 28(7):744-752. [123] 5. Williams P. Breakfast and the diets of Australian adults: An analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. *Int J Food Sci Nutr.* 2005; 56(6):65-79. [124] 6. Albertson AM, Wold JC, Joshi N. Ready-to-eat cereal consumption patterns: the relationship to nutrient intake, whole grain intake, and body mass index in an older American population. *J Aging Res.* 2012; 125(7):Kerker JM, Yang EJ, Obaqashi S, et al. Meal and snack patterns are associated with dietary intake of energy and nutrients in US adults. *J Am Diet Assoc.* 2006; 106(4):46-53. [85] 8. Song WO, Chun OK, Kerker J, et al. Ready-to-eat breakfast cereal consumption enhances milk and calcium intake in the US population. *J Am Diet Assoc.* 2006; 106(7):783-789. [89] 9. Mekary RA, Giovannucci E, Willett WC, et al. Eating patterns and type 2 diabetes risk in men: breakfast omission, eating frequency, and snacking. *Am J Clin Nutr.* 2012; 95(1):182-189. [Citney 36; Bi 6] 10. de Castro JM. The time of day of food intake influences overall intake in humans. *J Nutr.* 2004; 134(10):104-111. [Bi 22; 11. Maki KC, Phillips-Eckley AK, Smith KN. The Effects of Breakfast Consumption

and Composition on Metabolic Wellness with a Focus on Carbohydrate Metabolism. *Adv Nutr.* 2016 May 16;7(3):613S-21S. doi: 10.3945/an.115.0103H. PMID: 27184288; PMCID: PMC4863265. 12. Clark CA, Gardiner J, McBurney MI, et al. Effects of breakfast meal composition on second meal metabolic responses in adults with type 2 diabetes mellitus. *Eur J Clin Nutr.* 2006; 60(11):1122-1129. https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-201904251650114. Manjotin N, Amiot MJ, Fleurentin J, Morel JM, Ragnal S. Clinical Evidence of the Benefits of Phytonutrients in Human Healthcare. *Nutrients.* 2022 Apr 20;14(9):1712. doi: 10.3390/nut14091712. PMID: 35565880; PMCID: PMC9102588. 15. Giménez-Legarre N, Miguel-Berges ML, Flores-Barrantes P, Santalucia-Pasias AM, Moreno LA. Breakfast Characteristics and Its Association with Daily Micronutrient Intake in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 2020 Oct 20;12(10):3201. doi: 10.3390/nut12103201. PMID: 33092061; PMCID: PMC7589466. 16. https://health.clevelandclinic.org/phytonutrients-17. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/breakfast-18. Aitbury NM, Taylor MA, Macdonald IA. Breakfast consumption affects appetite, energy intake, and the metabolic and endocrine responses to foods consumed later in the day in male habitual breakfast eaters. *J Nutr.* 2011; 141(11):1381-1389. Gwin JA, Leidy HJ. A review of the evidence surrounding the effects of breakfast consumption on mechanisms of weight management. *Adv Nutr.* 2019; 9(2):177-220. Clayton DJ, Stensel DJ, James LJ. Effect of breakfast omission on subjective appetite, metabolism, acylated ghrelin and GLP-1 7-36 during rest and exercise. *Nutrition.* 2016; 32(1):179-185. [Gwin 18] 21. Levitsky DA, Paononowski CR. Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. *Physiol Behav.* 2013; 119(1-2):16-28.