

Le petit-déjeuner est-il le repas le plus important de la journée ?

L'ORIGINE DE LA CROYANCE

L'affirmation selon laquelle le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée est largement répandue, mais scientifiquement contestée. Cette idée a été popularisée au début du 20^e siècle, elle était souvent liée à des campagnes de marketing de céréales pour le petit-déjeuner. L'objectif était d'augmenter les ventes, plus que de promouvoir une vérité nutritionnelle.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Soyez attentif à vos signaux de faim et de satiété. Ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim. Arrêtez de manger à la première impression de satiété. Apprenez à reconnaître et respecter vos sensations alimentaires à chaque repas afin d'être au plus proche de vos besoins.

Consommer un petit-déjeuner sans avoir une sensation de faim revient à apporter à votre corps de l'énergie superflue, ceci pouvant induire une augmentation du poids. Il peut être tout-à-fait acceptable de ne pas déjeuner si cela n'induit pas une modification inadéquate des prises alimentaires qui suivent (fringales, augmentation des quantités lors des repas principaux, etc.).

Toutefois, sauter volontairement votre petit-déjeuner pourrait vous amener à des grignotages dans la matinée et dérégler votre équilibre nutritionnel. Si votre faim n'est pas ou peu présente, que le risque de grignotage menace, adaptez alors votre petit déjeuner (choix des aliments à faible densité énergétique et en plus petite quantité) en prenant, par exemple, juste une portion de fruits frais ou une petite tartine.

QUELQUES CONSEILS

- Soyez attentif à vos signaux de faim et de satiété.
- Ne vous forcez pas à manger si vous n'avez pas faim, et arrêtez-vous lorsque vous ressentez la satiété.
- A l'inverse, ne vous privez pas de petit-déjeuner si vous ressentez la faim ou que celui-ci vous aide à réguler/équilibrer votre journée alimentaire.
- Expérimentez différentes approches pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

EN RÉSUMÉ

L'idée que le petit-déjeuner soit le repas le plus important de la journée est une fausse croyance. Écoutez votre corps, adoptez une approche personnalisée et privilégiez une alimentation équilibrée tout au long de la journée pour favoriser une santé optimale.

Sources :

Prospective study of breakfast frequency and timing and the risk of incident type 2 diabetes in community-dwelling older adults: the Cardiovascular Health Study, The American Journal of Clinical Nutrition, 2022.
John Harvey Kellogg, James Thomas Case, Good Health Publishing Company, 1917.

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER