

Et si vous preniez du poisson pour démarrer ?

• Anne SANDRONT

« **L**a charge glycémique des céréales Fruit'n fibres ? C'est l'équivalent de 11 morceaux de sucre... C'est quasiment une assiette de pâtes, qui fait 15 morceaux de sucre. Et la demi-baguette de pain blanc ? 22 morceaux de sucres. » Pierre Van Vlodorp est nutritionniste et naturopathe. Ce qu'il reproche à tous ces « morceaux de sucre » avalés au petit-déjeuner ? « Quand on augmente le taux de sucre dans le sang, on risque une hypoglycémie sur le coup de 10 h, 11 h... car le pancréas sécrète de l'insuline, et qu'on fait une hypoglycémie réactionnelle. Alors, à 11 h, on boit un coca. »

Il faut repenser le petit-déjeuner

« Notre cerveau a besoin de protéines : du fromage, des œufs, du jambon. Cela nous aide à fabriquer de la dopamine, qui est un neurotransmetteur : cela permet d'augmenter la motivation

et la mémoire. » Si pour vous, il est impossible d'envisager un petit-déjeuner sans pain, évitez la tartine de confiture au profit d'un bon jambon à l'os ou de fromage à croûte dure. Privilégiez le pain d'épeautre, et limitez la quantité.

Mais le petit-déjeuner idéal, c'est ce que vous mangez habituellement le soir. « Mes enfants déjeunent avec du poulet, du brocoli : on prépare le repas le soir, et ils le mangent le matin... Ils sont habitués, et ne seraient pas très contents que je leur propose une simple tartine de confiture ! » Manger sucré le matin, ce n'est pas un besoin, mais une habitude, liée à notre culture. « Si on était né en Asie, on trouverait normal de manger du poisson et du riz. »

C'est alors que tombe la réponse-type : « Je n'ai pas faim le matin. » Le nutritionniste a l'habitude de l'entendre. Et voici ce qu'il répond : « Quand on saute le petit-déjeuner, c'est

« Le matin, le cerveau a besoin de protéines. »

généralement parce qu'on mange trop la veille. À cause d'un repas du soir trop copieux, on n'a pas un sommeil réparateur, et pas d'appétit au réveil. Si on mange quelque chose de léger le soir, pas de soucis, on a faim ! » Si vous ne pensez plus « sucré », vous verrez : le matin, une soupe, un morceau de Comté, une tartine de beurre... ça vous donnera plein d'énergie. ■

Bien

LE PAIN

► Pain d'épeautre, fromage à pâte dure, jambon

La tartine de confiture, c'est le pic de glycémie garanti. Il est suivi d'une hypoglycémie de réaction à 10 h. On peut l'éviter avec des tartines de pain d'épeautre, accompagnée d'un fromage à pâte dure, style Comté et/ou du jambon à l'os. « Pas un pseudo-fromage allégé à tartiner... », précise le nutritionniste. Veillez à limiter la quantité de pain : « Trois ou quatre tranches, c'est trop ! », dit Pierre Van Vlodorp. Si vous travaillez dans un bureau, une à deux tranches de pain suffisent amplement.



LES ŒUFS

► À la coque, sur le plat, omelettes, pancakes

À l'hôtel, on se laisse tenter par les « eggs & bacon »... Le lard, ça doit rester exceptionnel « Remplacez-le par du filet de saxe, du jambon de Parme, de Serano... quelque chose de moins gras », recommande Pierre Van Vlodorp. Mais les œufs, à la coque ou autres sont l'atout d'un petit-déjeuner réussi. Au mot « pancake », le nutritionniste répond : « OK, mais salés ». Selon lui, on peut en manger jusqu'à 5 ou 6 œufs par semaine. « Il n'y a pas de corrélation entre la consommation d'œufs et les maladies cardiovasculaires. Il y a du cholestérol dans les œufs, mais quand on en mange, on n'en fabrique pas plus. »



LES FRUITS

► Pas la base du repas

Les fruits peuvent être présents sur la table du petit-déjeuner, « mais ils ne doivent pas être la base du repas. Si on ne mange que ça, on aura un pic glycémique », explique le nutritionniste, qui concède : « C'est mieux qu'un croissant. » Les jus de fruits, il les trouve inintéressant : « Ce n'est que du sucre. Mieux vaut une pomme qu'un jus de pomme... ou alors des smoothies, parce qu'on a la pulpe, qui donne les fibres. »



Pas bien

MAUVAISES HABITUDES

► Attention, trop sucré, trop gras

Le **croissant**, c'est gras, très gras. Pierre Van Vlodorp : « On peut en manger un à l'hôtel, pour se faire plaisir... Mais on ne déjeune pas avec ça ! On peut en faire une sorte de dessert, pour le plaisir, après un petit-déjeuner riche en protéine. C'est comme le chocolat : cela doit rester un petit plus, une touche à la fin du déjeuner. »



Le **choco** Nutella, oubliez... Pour la petite touche chocolatée, faites-vous plaisir avec de bons produits. « Il y a des recettes faciles de pâte chocolatée à faire soi-même. Le chocolat noir n'a rien de mauvais : il suffit de ne pas ajouter de sucre et de produits laitiers... On y ajoute de la purée de noisette, que l'on trouve en magasin bio et du lait d'amandes. »

Les **céréales** genre Coco pops, c'est aussi un pic de glycémie garanti. Mais toutes les céréales ne sont pas à bannir. « Choisissez des flocons d'avoine. Pas de lait de vache, mais du lait de soja, d'amande, d'avoine... Vous pouvez y ajouter des amandes, noisettes, noix, de la cannelle, des pommes en dés, et vous avez un petit-déjeuner vraiment costaud ! »



Le **lait** est devenu ces dernières années une boisson très décriée. « Il contient du lactose, l'équivalent du sucre. Le lactose n'est pas présent s'il y a fermentation, comme dans un fromage à pâte dure. » C'est pour la même raison que le yaourt fait augmenter l'insuline, « même si c'est un 0 % ». Le nutritionniste privilégie les laits et yaourts d'origine végétale (soja, amande, avoine).



Le **café** ne doit pas être un réflexe matinal, mais une boisson plaisir... Par contre, on peut boire autant d'eau qu'on le souhaite, de la soupe, et aussi du thé, qu'il soit noir ou vert, et des tisanes. « Le thé vert est un puissant antioxydant, une boisson santé. Je recommande le thé vert Matcha, qui se présente sous forme de poudre que l'on dilue dans l'eau », dit le nutrithérapeute. ■