



TOUTE LA VÉRITÉ SUR LE PETIT DÉJEUNER

ET SI LE PREMIER REPAS DE LA JOURNÉE N'ÉTAIT PAS FORCÉMENT UNE BONNE HABITUDE ? GILLES FUMEY, CHERCHEUR AU CNRS, DESACRALISE AVEC GOURMANDISE LE MYTHE DU PETIT DÉJ. PAR THOMAS JEAN

C'EST LE REPAS LE PLUS IMPORTANT

Faux. Et pourtant Dieu sait si l'on nous a rabâché cet adage au point qu'on culpabiliserait de ne pas avaler des platées de charcuterie au saut du lit. « Injonction sociale et industrielle !, tempête Gilles Fumey. D'autant que la pub a mis sur nos tables des paquets de céréales, des packs de jus de fruits... Des aliments pratiques, certes, mais trop riches et trop sucrés. » D'ailleurs notre corps entre 6 et 8 heures sécrète du cortisol, une hormone qui mobilise nos réserves, grâce à laquelle nous pourrions jeûner la matinée sans flancher. « Le repas le plus important de la journée, peu importe son horaire, c'est celui où, en plus de se nourrir, on fait une expérience sociale. »

EN LE ZAPPANT, LES ENFANTS RISQUENT L'HYPOGLYCÉMIE

Faux. « Au contraire, on observe même que les enfants en hypoglycémie sont souvent ceux qui, le matin, se sont nourris de sucres rapides. » Ajoutez à cela la collation rituelle de 10 heures à la récré et l'on frise vite l'excès calorique – 18 % des Français de 6-17 ans sont en surpoids. Que se passe-t-il chez un enfant qui ne petit-déjeune pas ? Le cortisol ordonne au foie, dès que baisse le taux de sucre, d'injecter ce qu'il faut de glucose dans l'organisme. Ni hypoglycémie ni troubles de l'attention ne sont alors à redouter. Si bien, selon Gilles Fumey, que servir des petits déjés à l'école serait une hérésie et ne bénéficierait qu'aux industries agroalimentaires.

LE BRUNCH, UN BON COMPROMIS NUTRITIONNEL

Vrai. Manger de manière constante à 11 heures, soit juste après que chute notre production de cortisol, n'est pas absurde : le brunch tombe pile quand le corps en a besoin. Ce moment hybride, mi-breakfast mi-lunch, a aussi le bon goût de tout mêler : glucides, lipides, protéines... C'est un repas complet qui réduit les envies de grignotage et les calories qu'il génère ont l'après-midi entier pour être brûlées.

LE TÉLÉTRAVAIL REBAT LES CARTES DU PETIT DÉJ

Vrai. « Beaucoup de télétravailleurs se mettent au boulot dès le lever, note le chercheur, puis ils se nourrissent en milieu de matinée. On peut prédire qu'avec cette nouvelle organisation du travail les horaires de repas vont de plus en plus s'individualiser. On écouterait davantage notre corps et on mangera un peu plus ce qu'on veut, quand on veut. »

LA PLANÈTE ENTIÈRE PETIT-DÉJEUNE

Vrai et faux. Rien de commun, en effet, entre la soupe aux raviolis des Chinois avant le travail et les sophistications des Japonais (légumes en saumure, tofu, prunes confites...). Peu de points communs aussi entre le breakfast hyperprotéiné des Anglais et le ristretto des Italiens. « Les Anglo-Saxons dînent peu et tôt si bien qu'ils sont affamés le matin et se jettent sur les saucisses, décrypte le chercheur, tandis que les Italiens, grâce aux pâtes du soir, ont moins d'appétit le matin. » Et d'observer, ce faisant, que l'Europe du Sud souffre moins de diabète et de maladies cardio-vasculaires que celle du Nord... ■

LES MATINS DE NOS ANCÊTRES

Du pain dans de la soupe, voilà ce qu'on mangeait plusieurs heures après le réveil, dans nos campagnes. Les citadins de la Renaissance, eux, ont lancé la mode du trempage de tartines beurrées dans le lait. Ce n'est qu'avec la colonisation et la mondialisation que les boissons tropicales (thé, café, chocolat) ont progressivement trusté nos petits déjeuners. « FEU SUR LE BREAKFAST ! », de Gilles Fumey (éd. Terre urbaine).

