



Faire du **petit-déjeuner**  
un moment clef de la journée



## L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles sur le pain par la conduite de travaux de recherches et la diffusion de documents d'information.

Son site Internet [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr) permet d'obtenir des données récentes sur la nutrition et de nombreux outils d'aide à la consultation : la table de composition nutritionnelle des pains, le bloc de consultation, le carnet alimentaire, le recueil Pain et nutrition, des modules interactifs, des newsletters.

### Pour plus d'informations...

[infosante@observatoiredupain.fr](mailto:infosante@observatoiredupain.fr)

Tél. : 01 44 88 88 25

#### Références bibliographiques utilisées dans ce guide :

- Bourre JM et al., Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français, *Médecine et nutrition*, volume 44, 2008, Observatoire du pain
- Jakubowicz D, Maman D, et al. *Effect of Diet with High Carbohydrate and Protein Breakfast on Weight Loss and Appetite in Obese Women with Metabolic Syndrome*. Abstract, ENDO meeting 2008
- CREDOC, *La consommation de pain dans l'alimentation des Français*, analyse de l'Enquête CCAF 2007
- Etude Inca 2 : Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires, France 2007
- Afssa, « Préférons le petit-déjeuner à la collation matinale », [www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)
- L'Observatoire du pain, *Recueil Pain et nutrition*, septembre 2006
- Martin A. et al., *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, 3ème Ed. Tech et Doc 2000
- Poulain JP, *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et conseils pratiques*, Editions Privat 2001
- Lioger D, Fardet A, Remesy C. « Quels types de produits céréaliers pour le petit-déjeuner ? », *Cahier Nutrition Diététique* 2007 ; 42 (6) : 309 -19

## Le petit-déjeuner, le parent pauvre de notre alimentation ?

Manque d'appétit, manque de temps, manque de diversité, le petit-déjeuner est le premier repas à pâtir des bouleversements du rythme alimentaire. Premier repas, il est le premier acte alimentaire de notre journée et c'est ce qui le rend particulièrement important nutritionnellement. Retour à l'énergie après la longue période de jeûne du sommeil, le petit-déjeuner introduit notre organisme à l'éveil.

C'est la raison pour laquelle, il est nécessaire de le préserver au maximum et de le composer de tous les aliments piliers de l'équilibre alimentaire : boisson, glucides, fruits, produits laitiers et matières grasses.

Trop oublié des jeunes générations, le petit-déjeuner, quand il est pris, n'est pas souvent composé de ces cinq piliers. Il est pourtant le moyen rapide et pratique de renouer dès le matin avec l'équilibre nutritionnel et même de pallier nos manques en glucides complexes via la tartine de pain ou de calcium via un yaourt. Le petit-déjeuner n'a de petit que son nom car il est en réalité un incontournable de notre équilibre alimentaire !



**Dr Marlène Galantier**

Médecin nutritionniste  
Médecin conseil de  
l'Observatoire du pain

# Quels petits-déjeuners

Premier repas de la journée, le petit-déjeuner ne doit pas être négligé. Il apporte le carburant nécessaire pour assurer mémoire et concentration et éviter le petit creux en fin de matinée. Les produits céréaliers sont le point fort du petit-déjeuner pour leur apport énergétique après le long jeûne de la nuit.

## > Rôle et nature du petit-déjeuner

> **Le petit-déjeuner doit couvrir près du quart de l'apport énergétique total de la journée (400 à 500 calories), contribuer à un bon équilibre nutritionnel et ne pas faire grossir.**

> Sa composition idéale :

- une **boisson** pour hydrater l'organisme
- du **pain**, meilleur contributeur en glucides complexes, **ou autres produits céréaliers** (biscottes, céréales complètes, muesli) pour l'apport en carburant, en fibres et en vitamines du groupe B
- un **fruit frais** pour la vitamine C et les fibres
- un **produit laitier** pour les apports en calcium et protéines
- **un peu de matières grasses** (beurre ou margarine) pour un apport rapide en énergie

> Pour ceux qui n'ont pas le temps le matin ou vraiment pas faim, le petit-déjeuner peut être décalé dans la matinée en collation matinale. Elle doit comporter : boisson + produit céréalier + produit laitier et fruit.

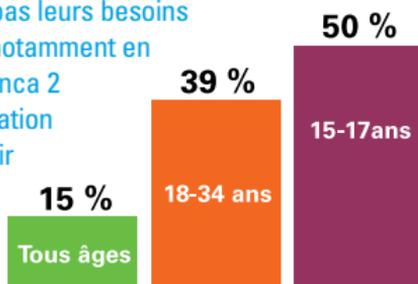
## > La place du petit-déjeuner dans la gestion du poids

> Un petit-déjeuner équilibré qui apporte 400 à 500 calories est un bon allié dans **la gestion du poids** car il permet d'éviter l'hypoglycémie de 11 heures qui conduit au grignotage d'aliments souvent gras et sucrés (viennoiseries, barre chocolatée...)

> La consommation d'aliments riches en glucides complexes et à index glycémique moyen ou bas (comme le pain de tradition française et les fruits) permet de **réguler le taux de sucre dans le sang et évite les pics d'insuline** qui, à la longue, aboutissent à la mise en réserve des graisses (sous forme de triglycérides).

## > Les Français au réveil - Quelques chiffres

**92 %** des français ne satisfont pas leurs besoins nutritionnels moyens en glucides, notamment en glucides complexes. Les données Inca 2 confirment l'intérêt de la consommation de pain, solution simple pour rétablir ce déséquilibre, grâce à son apport en glucides complexes et en fibres.



% de la population ne prenant pas de petit-déjeuner (2007)

# pour quels patients ?

## > « A chacun son petit-déjeuner »

Recommandations en glucides complexes :

Apports Nutritionnels Conseillés (Base baguette = 250 g)

Enfants			
	<b>3 à 5 ans</b> 40 g de pain (1/6 de baguette)	<b>6 à 8 ans</b> 50 g de pain (1/5 de baguette)	<b>9 à 10 ans</b> 80 g de pain (1/3 de baguette)
	<b>Adolescents</b>		
	 80 g à 100 g de pain (1/3 de baguette)		
<b>Adultes</b>			
<b>Homme</b> 120 g de pain 	<b>Femme</b> 80 g de pain	<b>Femme enceinte et allaitante</b> 100 g de pain 	<b>Senior</b> 80 g à 100 g de pain 
<b>Sportif</b> 120 g à 140 g de pain			

NB : Poids baguette Paris = 250 g / Province = 200 g

## Les 5 clefs d'un bon petit-déjeuner

1. Consacrez un quart d'heure au petit-déjeuner
2. Prenez le petit-déjeuner assis et au calme
3. Veillez à avoir un petit-déjeuner structuré sans pour autant être trop copieux pour éviter somnolence et prise de poids
4. Rompez la monotonie en variant les types de thé, les produits laitiers et les fruits
5. Faites vous plaisir avec les différents types de pain que vous aimez

## Parole de médecin

*Pour les consommateurs réguliers de céréales chocolatées et sucrées, de viennoiseries riches en calories vides et en acides gras trans ou boissons très sucrées, il est recommandé de réviser ces mauvaises habitudes alimentaires, pourvoyeuses d'un excès de sucres et de mauvais acides gras ; l'association gras-sucre favorisant par ailleurs la prise de poids.*

# Un petit-déjeuner qui

Une alimentation diversifiée couvre les besoins en vitamines. C'est en veillant à varier, à tout âge, les goûts et les couleurs qu'on peut obtenir un apport complet pour chaque catégorie de vitamines.

## > Les 5 piliers du petit-déjeuner : le plein d'idées



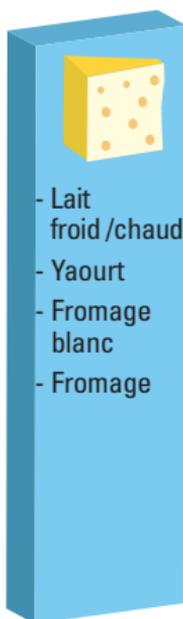
**Apport hydrique**



**Apport glucidique**



**Apport vitaminique**



**Apport calcique**



**Apport lipidique**

## > L'intérêt de la tartine de pain

- > L'intérêt de la consommation du pain, conformément aux recommandations officielles, repose sur sa composition nutritionnelle :
  - **énergie** : 255 kcalories pour 100 g (baguette courante) et 232 kcalories pour 100 g (pain complet)
  - **riche en glucides complexes (amidon) et en fibres**
  - **source de vitamines du groupe B, vitamines E et PP et de sels minéraux** (calcium, phosphore, magnésium, potassium) et de protéines végétales pour les pains complets
  - **pauvre en lipides** (Un pain aux céréales et aux graines de lin apporte de bons acides gras oméga 3)
- > Une grande diversité de pains très gustatifs : qu'il s'agisse de la baguette classique ou de tradition, du pain de campagne, de seigle, au son, au levain, aux céréales... le choix est tel qu'on peut déguster avec plaisir la « tartine du matin » en fonction des goûts de chacun.

# devrait être plus grand

## > Oser varier ses petits-déjeuners

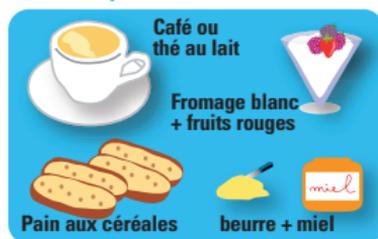
### Le traditionnel



### Le rustique



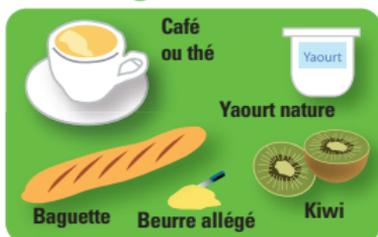
### Le sportif



### Le protéiné



### L'allégé



### L'express



## Trucs & Astuces

- **Pour ceux qui n'ont pas très faim le matin**, évitez de dîner trop copieusement et/ou trop tardivement et choisissez ce que vous aimez particulièrement (différents types de pain, de fruits, de thés...) pour susciter l'appétit.
- **Pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps le matin**, n'avez pas n'importe quoi à la va-vite. Pensez à dresser la table du petit-déjeuner la veille au soir de façon à gagner du temps le lendemain matin et à déjeuner correctement.
- **Pour les enfants « accros » aux céréales trop riches en sucre et en matières grasses**, essayez le muesli croustillant (pépites d'avoine et de blé avec des fruits secs) ou du maïs soufflé au miel avec du lait froid. Si vous n'avez pas de succès, proposez-leur des tartines avec des petits carrés de beurre et un petit couteau à beurre pour leur donner envie de tartiner, ainsi qu'une variété de petits pots de confiture pour les allécher...
- **« Manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un pauvre le soir »** : pensez toujours au dicton tout à fait d'actualité.

## > Questions de patients

### Paroles de médecin

#### > Mon enfant refuse de manger le matin, est-ce grave ?

- Grave n'est pas le bon terme et le forcer à manger n'est pas une solution. Il est préférable de l'inciter à petit-déjeuner. Réveiller votre enfant plus tôt, l'occuper (s'habiller, préparer son cartable...) et finir par le petit-déjeuner laissera le temps à son corps de s'éveiller et à son estomac de ressentir la faim. Si malgré tout, il refuse de se nourrir, préparez lui un en-cas équilibré pour sa récréation : une briquette de lait, un fruit, un morceau de pain et du chocolat.

#### > J'ai toujours faim vers 11 h et ai tendance à aller au distributeur, que puis-je prendre à la place ?

- Le bon réflexe est d'abord de prendre un petit-déjeuner bien composé pour éviter au maximum le piège du grignotage de 11 h au distributeur : une boisson, des glucides complexes, 1/3 de baguette par exemple, un produit laitier et un fruit. Si ceci ne suffit pas, ajoutez une protéine : par exemple un morceau de fromage. Un petit-déjeuner varié et suffisamment important comblera votre fringale.

#### > Je me lève tard le week-end, je prends mon petit-déjeuner à 10 h 30 et déjeune à 13 h, j'ai peur que cela fasse trop.

- L'équilibre alimentaire se fait sur une journée. Il s'agit plus d'adapter sa consommation sur 24 h à son rythme et à sa faim. Si vous vous levez tard, il y a aussi la solution du brunch équilibré. Évitez les viennoiseries et préférez fruits et salades accompagnés de pains divers et d'œufs brouillés. Rajoutez du jambon ou du saumon fumé en guise de protéines, si vous en avez envie.

#### > Mon mari a un métier physique et part tôt le matin. Il n'a donc pas d'appétit et ne prend pas le temps de petit-déjeuner. Peut-il prendre un casse-croûte ?

- Son travail étant physique, il peut prendre un casse-croûte vers 9 h : un sandwich équilibré contenant protéines (jambon, œuf), glucides pour l'énergie en continu (pain) et un peu de matières grasses (margarine, beurre). Afin qu'il ait de l'appétit le matin, essayez de ne pas dîner trop tard et de limiter la taille des portions. Pour gagner du temps, vous pouvez aussi préparer la table du petit-déjeuner la veille au soir.