

Équilibre
alimentaire

Les bienfaits du petit-déjeuner



➔ Pour beaucoup d'entre vous, quelques minutes de sommeil en plus valent mieux que quelques minutes autour d'un petit-déjeuner. Pourtant, après le jeûne de la nuit, votre organisme a besoin au réveil d'une bonne dose d'énergie pour partir du bon pied et tenir le rythme jusqu'au déjeuner.

Le petit-déjeuner doit ainsi combler environ 25% de nos besoins en énergie et en éléments nutritifs essentiels pour toute la journée : calcium, fer, vitamines du groupe B, vitamines C, protéines et fibres.

Pour son énergie : une céréale

Les céréales fournissent des glucides lents, indispensables pour donner de l'énergie aux muscles et nourrir le cerveau.

Les indispensables :

- Pain complet ou multi-céréales
- Ou Baguette
- Ou Mélange muesli aux fruits secs
- Ou Pétales de maïs soufflé

Je peux aussi prendre :

- Pain de mie
- Ou Biscottes/Cracottes
- Ou Sachets de biscuits spécial « petit-déjeuner »

Je peux agrémenter tout cela par du miel, de la confiture et occasionnellement, de la pâte à tartiner



... Et occasionnellement :

- Ou Viennoiseries
- Ou Céréales « enfant » au chocolat, au miel, fourrées, etc.

Pour ses minéraux : un laitage

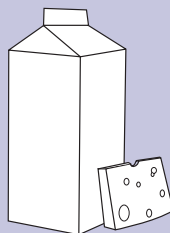
Pour apporter du calcium au squelette et des protéines utiles au renouvellement des cellules.

Les indispensables :

- Lait demi-écrémé
- Ou Yaourt nature
- Ou Fromage blanc
- Ou Fromage (emmental, etc.)

Je peux aussi prendre :

- Yaourt aux fruits



... Et occasionnellement :

- Crème dessert

➔ Selon votre appétit, votre emploi du temps, vos besoins... et vos goûts, le premier repas de la journée n'a sans doute pas la même composition. Pour obtenir de bons apports nutritionnels, composez votre menu à partir d'aliments choisis dans chacune des 4 catégories d'aliments :

- une céréale
- un laitage (ou un aliment riche en protéines)
- une boisson
- un fruit.

Pour son hydratation : une boisson

Une boisson est essentielle pour s'hydrater après le jeûne de la nuit et remettre « en route » le tube digestif pour s'alimenter.

Les indispensables :

- Thé
- Ou Eau
- Ou Café

Je peux aussi prendre :

- Cappuccino
- Lait chaud
- Ou Chocolat chaud



Pour ses vitamines : un fruit

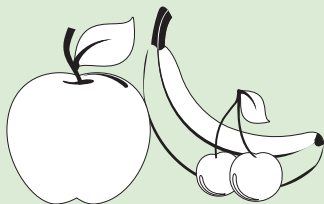
Pour ses vitamines et minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Egalement pour ses fibres à la fois rassiantes et nécessaires à la régulation du transit intestinal.

Les indispensables :

- Fruits frais de saison
- Ou Jus d'orange 100% pur jus pressé
- Ou Compote de pommes

Je peux aussi prendre :

- Jus de pomme ou de raisin
- Ou Jus multi fruits
- Ou Fruits secs



... Et occasionnellement :

- Nectars de fruits



ASTUCES : DES PETITS-DÉJEUNERS ADAPTÉS À CHAQUE SITUATION

Je me suis réveillé(e) très tardivement : Obligé d'emporter quelque chose à grignoter ! Un fruit (pomme ou banane sont faciles à transporter) ou une gourde de compote + un pain au lait feront un petit-déjeuner sur le pouce pratique à manger en route.

J'ai à peine 5 minutes devant moi : Un verre de lait + un fruit + un morceau de pain avec un peu de confiture ou une brioche nature.

Je n'ai jamais faim le matin : Pour m'ouvrir l'appétit, je bois un grand verre d'eau ou de jus de fruit; ou je prends ma douche avant de prendre le petit-déjeuner.

Je veux maigrir : Surtout, ne pas sauter le petit-déjeuner ! Mon organisme aura tendance à réagir en stockant davantage sur les autres repas. De plus, la faim me guidant, je risque de privilégier le midi les aliments à haute valeur énergétique. Ainsi, il vaut mieux alléger de manière uniforme les quantités à tous les repas, mais sans en sacrifier aucun !

Contacts utiles

www.mangerbouger.fr

Un site de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, pour tout savoir sur l'alimentation et l'activité physique.



SMEREP :

16 boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)
Tél. 01 56 54 36 34 - www.smerep.fr

- **Nos accueils** - Horaires et accès sur www.smerep.fr, rubrique « Nos points d'accueil »
- **Accueil général** : 54 boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS
- **Notre centre médical et dentaire « Études & Santé »** - Consultations en tiers payant

12 rue Viala - 75015 Paris - M^o Duplex

Tél. médical : 01 53 95 30 00 ou 01 53 95 30 01 - Tél. dentaire : 01 53 95 30 21

Médecins généralistes (avec ou sans rendez-vous) - Spécialistes (sur rendez-vous) : gynécologue, dermatologue, ophtalmologue, psychiatre...

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec les médecins du centre médical Études et Santé (Paris).

p-09-0911-dep-@SMEREP- La société mutualiste des étudiants de la région parisienne (SMEREP), RNM N°775 684 780, est adhérente à l'Union nationale des sociétés étudiantes mutualistes régionales (USEM), RNM N°319 579 736, et à l'Union mutualiste générale de prévoyance (UMGP), RNM N°316 730 662, soumises aux dispositions du livre II du code de la mutualité.



La SMEREP vous accompagne et vous oriente

Vous êtes étudiant ou lycéen, professionnel de santé, membre d'une association étudiante ? Vous souhaitez recevoir des brochures santé ou que l'on vous accompagne dans l'organisation d'une action de prévention ? Contactez-nous sur prevention-sante@smerep.fr.