

- Noter ce que vous prenez régulièrement au petit – déjeuner
- Tentez de vous souvenir vers quelle heure vous avez un coup de pompe ou un petit creux le matin

Le petit déjeuner « Français »

Bol de céréales soufflées ou pain blanc loin d'être le PD idéal

Pourquoi?

Ces produits entraînent une sécrétion de l'insuline qui est l'hormone de stockage de l'organisme et du taux de sucre dans le sang = La glycémie

Sensibilité ++ à la sécrétion d'insuline le matin →

Quand on ingère des aliments qui sont insulinosécréteurs (= à fort Index Glycémique) on va avoir une forte élévation du taux de sucre dans le sang et l'organisme va réagir en sécrétant une Forte quantité d'Insuline

→ PROBLEME de décalage entre le taux de sucre dans le sang et l'action de l'insuline → Hypoglycémie réactionnelle

Index Glycémique et la Charge glycémique



La glycémie c'est la mesure du taux de sucre (glucose) dans le sang

Hypoglycémie	Inférieur à 0.7g/L de sang
Glycémie normale	Entre 0.7 et 1 g/L de sang
Hyperglycémie modérée	Entre 1 et 1.25g/L de sang
Diabète	Supérieur à 1.26g/L de sang

L'index glycémique classe les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie après ingestion.

IG élevé > à 70

IG moyen <56 et 69>

IG bas < à 55

Plus l'index est élevé, plus le taux de sucre dans le sang sera élevé.

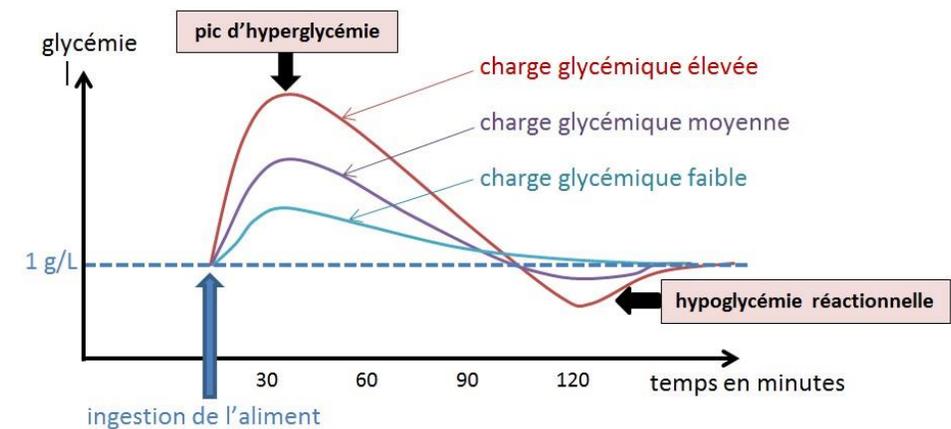
La charge glycémique



La charge glycémique c'est ce qui est réellement ingéré

Calcul

$CG = [IG \times \text{quantité de glucides d'une portion d'aliment (g)}] / 100$



Par exemple



INDEX GLYCEMIQUE ET CHARGE GLYCEMIQUE		
INDEX GLYCEMIQUE	CHARGE GLYCEMIQUE (prend en compte la quantité)	
CORN FLAKES IG 85	 CORN FLAKES (40g) CG 27	
BISCOTTE IG 70	 BISCOTTE (4 unités 40g) CG 21	
PASTEQUE IG 72	 PASTEQUE (150g) CG 7,9	
MADELEINE IG 65	 MADELEINE (1 unité 25g) CG 8,1	
PAIN INTEGRAL IG 50	 PAIN INTEGRAL (50g) CG 12,5	
MUESLI IG 50	 MUESLI (40g) CG 12,5	
QUINOA IG 35	 QUINOA (50g cru) CG 11,4	
LENTILLE IG 30	 LENTILLE (50g cru) CG 7,5	

Conseils Petit -déjeuner

Privilégier les céréales type muesli , flocon d'avoine sans sucre ajouté
+ Fruits frais et /ou oléagineux

⇒ Plus IG bas

⇒ Le pain blanc est à éviter car 0 fibres

⇒ Confiture ou miel ↗ insuline

⇒ Beurre Ok car la graisse est bénéfique pour la santé, si prise en Qté limitée

Les graisses aident à ↘ la vitesse d'assimilation des sucres.

Purée d'amande ++ car riche en Oméga 3

⇒ Pas de jus de fruit, car il ne reste plus que le sucre sans les fibres mais un fruit

⇒ Boisson : si sensibilité gastrique alors Thé (riche en anti-oxydant et polyphénols), infusion, eau

Protéines au Petit déjeuner

Le matin c'est le meilleur moment pour l'ingestion des protéines animales.

Les protéines:

↙ l'IG global du repas

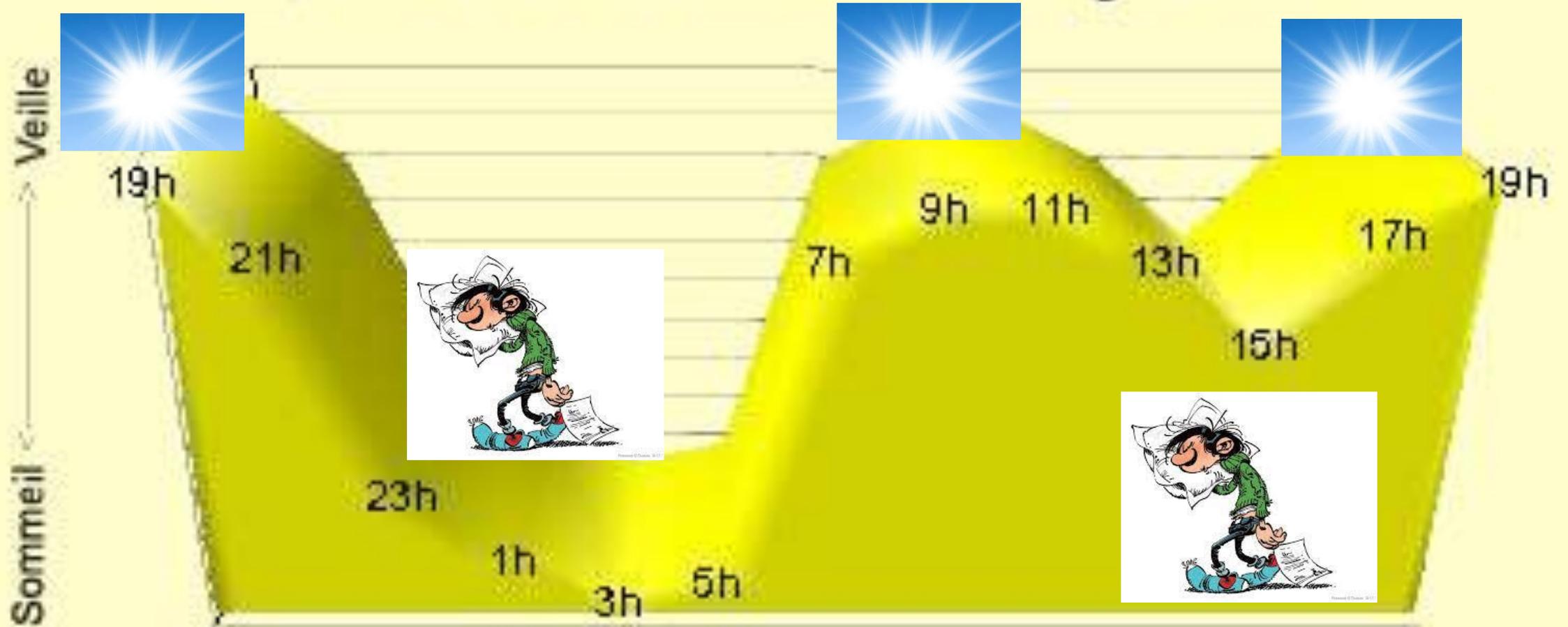
↗ la sensation de satiété, favorise le dynamisme et la vigilance tout au long de la matinée

Dans les produits protéines on retrouve certains neuro médiateurs (information nerveuse)

AA Tyrosine => DOPAMINE permet l'éveil, la motivation et l'entrain.

Le matin → ↗Y° de la dopamine en début de journée

Le rythme circadien de la vigilance



Quoi comme protéines

Œuf : plus le jaune est liquide mieux c'est!

Jambon

Produits laitiers (chèvre ou brebis ++)

OU 1 ou 2 yaourts de soja ou de chèvre ou brebis (protéines moins bonne que l'œuf)

Importance des protéines de bonnes qualités (cf mode d'élevage, comment vous l'achetez, ...)

La collation

VOUS PRENEZ QUOI?

- Oléagineux (une poignée = ~30g/j)

→ Optimisation de la sérotonine qui est le précurseur de la mélatonine => permet de mieux dormir

→ Apports en fibres, en prot, en graisse de bonne qualité et **en Mg** et anti-oxydants

- produit céréalier non raffiné

→ Fibres, vitamines (B)

- chocolat noir au moins 75%

→ **Mg**

Focus sur le MG

Micro nutriment qui a toute son importance = C'est le minéral de l'NRJ

Déficitaire dans la population, il le devient encore plus quand on a une AP

=> Besoin accrue car le Mg permet de diminuer le stress (Psy et Phys)

Déficits = irritabilité, troubles du sommeil

Rôle ++ dans la fixation du Ca et de **la vit. C = meilleure récup (mais déficit dans pop)**

Stress = acidité → Øfixation des micro nutriments => perte dans les urines Ca et K