**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge
**Herausgeber:** Générations
**Band:** - (2015)
**Heft:** 67

**Artikel:** La recette d'un petit-déjeuner équilibré
**Autor:** Rein, Frédéric
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-831050

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 30.06.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# La recette d'un **petit-déjeuner équilibré**

**Que manger pour que son premier repas de la journée soit complet? La diététicienne Laurence Margot nous guide dans la jungle des aliments afin que nous soyons bien dans notre assiette dès les premières heures de la matinée.**

Qui ne s'est jamais entendu dire que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, celui sur lequel il ne faut impérativement pas faire l'impasse? Mais les choses évoluent, et les recommandations alimentaires aussi, comme le confirme Laurence Margot, diététicienne au programme cantonal «Ça marche!» des Ligues de la santé. «Dans notre société, où la tendance est à la surconsommation, nous insistons aujourd'hui sur les sensations alimentaires; il convient de manger quand on a faim, jusqu'à rassasiement, et pas juste par envie, et de ne pas diaboliser certains aliments. Trouver une sorte d'harmonie alimentaire. De fait, si l'on n'a pas faim le matin, inutile de se forcer, dans la mesure où cela ne répond pas à un besoin de son organisme. En revanche, on peut se demander si le repas du soir précédent n'était pas trop conséquent et s'il ne faudrait pas procéder à une «rééducation alimentaire». Toujours est-il que nous ne disons pas aux gens de manger un farineux, un produit laitier et un fruit (voir ci-dessous) au saut du lit. Nous leur conseillons plutôt de prendre ces trois types d'aliments d'ici la pause de 10 h. Cela peut par exemple être une boisson le matin, qui sera complétée par la suite. On évite ainsi toute diminution d'attention liée à une baisse d'énergie.»

Que ce petit-déjeuner soit pris en une fois ou en plusieurs, quels sont les aliments à favoriser? Laurence Margot nous aide à détailler ce que nous devrions avoir dans l'assiette...

**Frédéric Rein**

Corinne Cuendet

### LES PRODUITS LAITIERS

Dans cette catégorie, on trouve logiquement le lait, les yaourts et les fromages. Le lait, en outre, peut aussi être mis dans le café. «Contrairement à l'idée reçue, ce mélange n'est pas indigeste pour la plupart des gens.» Faudrait-il opter pour des produits allégés? «La matière grasse donne incontestablement de l'onctuosité, qui offre plus d'attractivité gustative. Reste que ces aliments limités en gras sont composés d'autant de calcium et de protéines qu'un produit normal. Pour ma part, je milite en faveur de quelque chose de bon en moins grande quantité que l'inverse. Mais si une personne y trouve son compte, c'est tant mieux.» Deuxième question: vache, brebis ou chèvre? «Le lait de brebis est un peu plus gras et riche en calcium, mais tous contiennent des protéines et du lactose – certaines personnes pensent qu'il n'y a pas de lactose dans le lait de brebis ou de chèvre, ce qui est inexact.» Laurence Margot lâche aussi un conseil à l'attention des seniors: ne jamais laisser tomber les produits laitiers, car plus on avance en âge, plus, statistiquement parlant, le goût pour la viande se perd. C'est donc une façon de couvrir agréablement les besoins en protéines.

**Combien en manger le matin?** Un équivalent de 2 dl de lait, ce qui représente aussi un yaourt ou un bout de fromage.

### LES FRUITS

La saison et les goûts de chacun aiguillent les choix. Et on peut aussi d'opter pour du jus, frais ou en brique. «Les jus de fruits 100 % naturels, même s'ils sont faits à base de concentré, ont la même valeur nutritionnelle que les jus que l'on réalise soit même. Ce qui diffère foncièrement, c'est le goût et le prix, qui peut aller du simple au double.» Par contre, les nectars et les jus de fruits dilués à l'eau sucrée sont nettement moins intéressants.

**Combien en manger le matin?** Un fruit, une poignée s'il s'agit de fraises ou raisins, ou un verre de jus de 2 dl environ.

### LES FARINEUX

Ces aliments d'origine végétale, constitués dans une forte proportion d'amidon, prennent généralement la forme de pain sous nos latitudes – et souvent de riz sur d'autres continents. «On recommande de prendre des farineux complets, qui rassasient davantage sur le long terme. Cela ne signifie pas pour autant consommer du pain de seigle tous les matins. La tresse du dimanche a aussi sa place dans une alimentation équilibrée. Plus les aliments sont variés, plus grande est la probabilité que les besoins en sels minéraux et en vitamines soient couverts.» En lieu et place du pain, on peut aussi se tourner vers les cornflakes, de préférence non sucrés et non chocolatés, ou vers le bircher. «En plus, c'est souvent mélangé avec du lait. La crème Budwig n'est pas la seule qui permette d'avoir un repas matinal équilibré!»

**Combien en manger le matin?** Tout dépend de l'âge de la personne, de sa taille, de son poids et de l'activité physique quotidienne. «Pas besoin pour autant de sortir sa balance. Pour un senior, on peut par exemple parler d'une à deux tranches de pain.»

## En plus de **l'essentiel**

### THÉ OU CAFÉ

Tous deux contiennent de la caféine en quantité variable selon la variété de café, le mode de préparation (filtre ou percolateur) ou le temps d'infusion pour le thé. Et le thé vert, réputé pour être zen, contient autant de caféine que le thé noir.

### BEURRE OU MARGARINE

Le choix se fait en fonction des préférences gustatives de chacun, le beurre contenant des graisses saturées, mais est un produit peu transformé, la margarine se révélant souvent riche en graisse de palme – quelques marques contiennent surtout de l'huile de colza et peuvent être recommandées. Il s'agit surtout de prendre une petite quantité de l'un ou l'autre pour les tartines du matin.

### CONFITURE OU PÂTE À TARTINER

L'un ou l'autre, en petite quantité et en variant régulièrement. Et n'oublions pas les préparations salées qui conviennent également.