



NEWSLETTER NUTRIACTIS



OCTOBRE 2026

PETIT-DÉJEUNER : LES CLÉS POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

L'ESSENTIEL DU MOIS

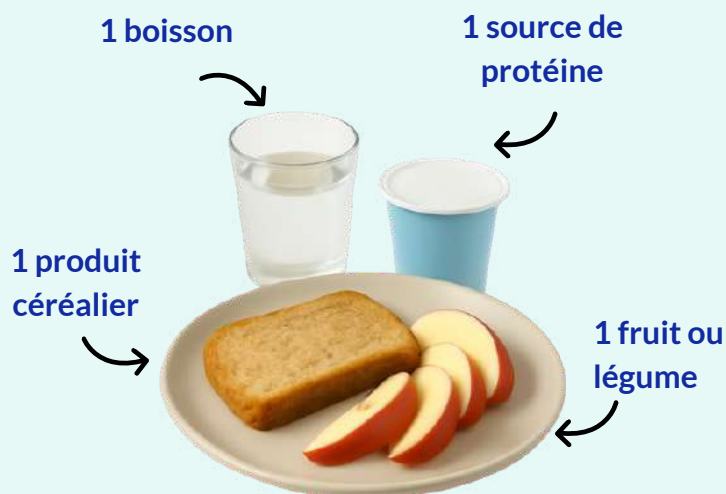
Rôles et bénéfices du petit-déjeuner

Apporter l'énergie nécessaire pour bien démarré la journée

Limiter le grignotage au cours de la matinée

Favoriser une bonne hydratation dès le début de la journée

Comment composer un petit-déjeuner équilibré?



Les bons reflexes

Variez les aliments



Écoutez votre faim



Prenez le temps de manger



Privilégier un petit-déjeuner équilibré, avec une source de protéines, de fibres et en limitant les sucres ajoutés



Privilégiez les fruits entiers au quotidien et consommez les jus de fruits avec modération et occasionnellement.



Privilégiez les céréales peu sucrées, riches en fibres et peu transformées, comme les flocons d'avoine ou le muesli sans sucres ajoutés.





PETIT-DÉJEUNER : LES CLÉS POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Le petit-déjeuner est généralement le premier repas de la journée, après une période de jeûne nocturne (sans apport alimentaire). Sa composition varie selon les besoins, les habitudes et les préférences de chacun. Au-delà de ses apports nutritionnels, le petit-déjeuner peut aussi être l'occasion de prendre un temps pour soi ou de partager un moment convivial avec ses proches pour bien démarrer la journée.



Alors que mettre au menu de votre prochain petit-déjeuner? Cette newsletter vous propose quelques repères simples pour mieux comprendre et choisir votre petit-déjeuner.

✦ Rôles et bénéfices du petit-déjeuner

Un petit-déjeuner équilibré permet de:



1

Apporter l'énergie nécessaire pour bien démarré la journée

Le premier repas de la journée permet de rompre le jeûne nocturne en apportant à l'organisme l'**énergie nécessaire** à son **bon fonctionnement physique et intellectuel** tout au long de la matinée.

2

Limitier le grignotage au cours de la matinée

Un petit-déjeuner équilibré peut aider à limiter le grignotage, surtout lorsqu'il contient une source de protéines et de fibres qui favorisent la satiété (cf [Newsletter sensations alimentaires](#)).



3

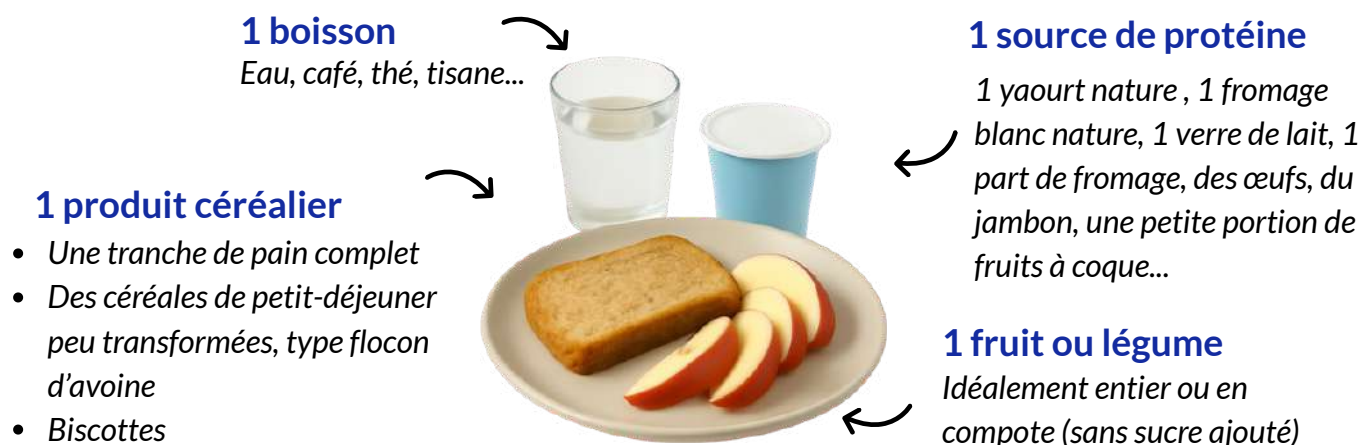
Favoriser une bonne hydratation dès le début de la journée

Après une nuit sans boire, le petit-déjeuner permet de contribuer à réhydrater l'organisme.



✦ Comment composer un petit-déjeuner équilibré?

Un petit-déjeuner équilibré associe généralement plusieurs familles d'aliments afin d'apporter à l'organisme tous les nutriments nécessaires pour bien commencer la journée.



Toutefois, le petit-déjeuner s'adapte à chacun : l'essentiel est d'écouter ses sensations, de varier les aliments et de trouver un équilibre qui correspond à ses besoins et à son rythme.



Écoutez votre faim

Vous pouvez manger au réveil ou un peu plus tard selon vos sensations alimentaires et votre rythme.



Évitez de chercher le petit-déjeuner parfait

L'équilibre alimentaire se construit sur l'ensemble de la journée et de la semaine, pas sur un seul repas.

Variez les aliments



Pain, céréales, fruits, produits laitiers, œufs, fruits à coque... Varier permet de diversifier les apports nutritionnels et les plaisirs.

Favorisez la satiété



Associer plusieurs types d'aliments, notamment une source de protéines et/ou de fibres, favorise la satiété et contribue ainsi à limiter la sensation de faim dans la matinée.



Gardez une place pour le plaisir

Chocolat, confiture, viennoiserie... Un aliment plaisir occasionnellement a tout à fait sa place dans une alimentation équilibrée.



Ne compensez pas

Si votre petit-déjeuner est plus important que d'habitude, il n'est pas nécessaire de sauter ou de réduire fortement le repas suivant.



Prenez le temps de manger

Lorsque cela est possible, accordez toute votre attention au repas pour vous aider à mieux l'apprécier et à mieux reconnaître vos sensations alimentaires.

Adaptez les quantités



Il n'existe pas de quantité idéale. Votre faim, votre activité et vos habitudes peuvent faire varier vos besoins.

✦ Idées reçues sur le petit-déjeuner

Un petit-déjeuner salé est-il vraiment meilleur qu'un petit-déjeuner sucré ?

La littérature scientifique ne permet pas de dire qu'un petit-déjeuner salé est, en soi, meilleur qu'un petit-déjeuner sucré. Ce qui semble davantage compter est sa **composition nutritionnelle**, notamment la **quantité de sucres ajoutés**, de **fibres**, de **protéines** et la **qualité des glucides**. La présence de sucres ajoutés peut contribuer à augmenter les apports en sucres sur l'ensemble de la journée.



L'OMS recommande de **limiter les sucres libres**, à savoir les sucres ajoutés, mais aussi ceux naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits, à moins de **10 % de l'apport énergétique quotidien**, soit environ 50 g par jour pour une alimentation à 2 000 kcal, et, et idéalement moins de 25 g.

Les **céréales complètes** apportent davantage de **fibres**, vitamines et minéraux que les céréales raffinées (pain blanc). Leur consommation régulière est notamment associée à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer. Il est donc intéressant de privilégier, lorsque cela est possible, les céréales complètes ou peu raffinées : flocons d'avoine, pain complet, biscotte complète.

Par ailleurs, un petit-déjeuner contenant une **source de protéines**, comme les produits laitiers, peut **favoriser la satiété**.

En pratique, plutôt que d'opposer « salé » et « sucré », mieux vaut privilégier un petit-déjeuner équilibré, avec une source de protéines, de fibres et en limitant les sucres ajoutés.

Sauter le petit-déjeuner est mauvais pour la santé

Certaines études suggèrent que sauter régulièrement le petit-déjeuner ou le prendre tardivement pourrait être associé à une perturbation de la régulation glycémique et lipidique et à un risque d'inflammation de bas grade. Toutefois, ces associations doivent être interprétées avec prudence : elles pourraient notamment être liées à l'ensemble du rythme alimentaire, et en particulier à un dîner tardif ou pris moins de 2 heures avant le coucher, souvent associé au fait de sauter le petit-déjeuner.

Sauter le petit déjeuner pourrait augmenter le risque de :



DIABÈTE



**SYNDROME
MÉTABOLIQUE***



**MALADIES
CARDIAVASCULAIRES**



**SURPOIDS /
OBÉSITÉ**

*Association de plusieurs troubles liés à la présence d'un excès de graisse au niveau abdominal. Au moins 3 des critères suivants: tour de taille élevé, hyperglycémie, hypertension artérielle, taux de triglycérides élevé, faible taux de HDL

Ces résultats doivent toutefois être considérés au regard des limites méthodologiques des études disponibles, notamment leurs effectifs souvent restreints et leurs durées de suivi relativement courtes. Des travaux complémentaires doivent être menés pour confirmer ces observations.

Le jus de fruit remplace un fruit

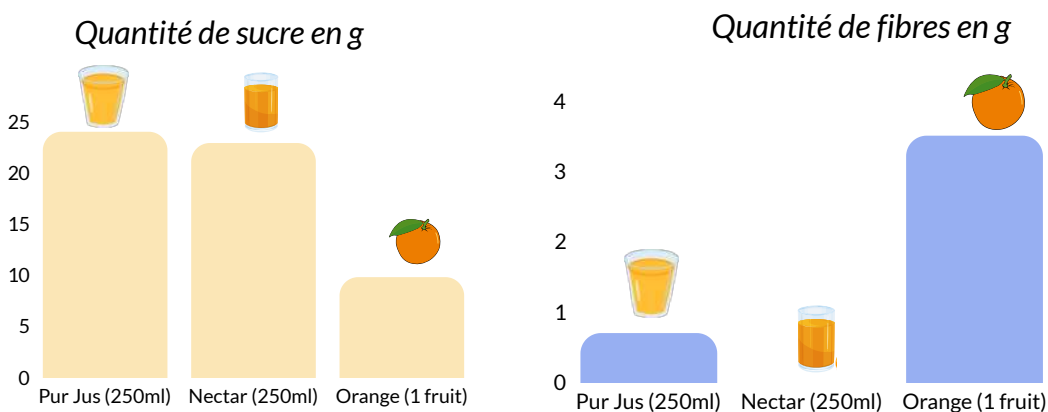


Le jus de fruit ne remplace pas un fruit entier.

Même lorsqu'il s'agit d'un 100 % pur jus, sans sucres ajoutés, le jus de fruit se distingue du fruit entier car :

- il contient **moins de fibres** et est **moins rassasiant**.
- Apporte une quantité supérieure de sucre : plusieurs fruits sont nécessaires pour obtenir un verre de jus, ce qui conduit à consommer une quantité de sucres plus importante que celle contenue dans un seul fruit entier
- Les sucres présents dans le jus peuvent être disponibles plus rapidement pour l'organisme, ce qui peut entraîner une élévation plus rapide de la glycémie.

En addition à cela certains jus, comme les **nectars** et les **boissons aux fruits**, contiennent des sucres ajoutés.



Le bon réflexe : privilégiez les fruits entiers au quotidien et consommez les jus de fruits avec modération et occasionnellement.

Toutes les céréales du petit-déjeuner se valent

Toutes les céréales du petit-déjeuner ne se valent pas. La majorité sont ultra-transformées (cf [Newsletter alimentation transformées](#)), avec une teneur élevée en sucres, sel ou matières grasses, et relativement peu de fibres. C'est notamment le cas de certaines céréales chocolatées, fourrées ou particulièrement sucrées.



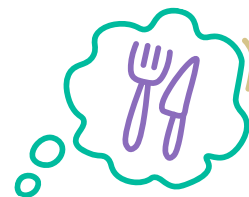
Certaines sont notamment très sucrées, comme les céréales fourrées ou chocolatées. En effet, une portion de 60 g (environ 6 cuillères à soupe) de céréales fourrées peut représenter environ 14-16 % des apports quotidiens en sucres, soit environ 15g de sucre libre pour 60 g de céréales, alors que les flocons d'avoine en apportent moins de 1%.

Le bon réflexe : regardez la liste des ingrédients et le tableau nutritionnel. Privilégiez les céréales peu sucrées, riches en fibres et peu transformées, comme les flocons d'avoine ou le muesli sans sucres ajoutés.

✦ Des astuces pour faciliter le petit-déjeuner

« Je n'ai pas faim le matin »

Le manque d'appétit au réveil peut être lié à un dîner trop copieux, trop tardif, ou encore à une durée de sommeil trop courte (cf newsletter Chrononutrition).



Quelques astuces peuvent aider :

- Si possible, avancer légèrement l'heure du réveil pour laisser le temps à l'appétit de venir.
- Se préparer avant de prendre son petit-déjeuner, plutôt que de manger juste après s'être levé.
- Si l'appétit reste faible, privilégier un petit-déjeuner léger, quitte à compléter un peu plus tard dans la matinée par une collation équilibrée.

« Le matin, c'est la course ! »

Pour éviter le stress et gagner du temps le matin, pensez à anticiper la veille :



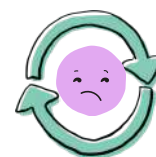
- Préparer la table du petit-déjeuner la veille.
- Sortir les bols, verres, couverts et aliments qui ne nécessitent pas d'être au réfrigérateur.
- Préparer certains aliments à l'avance : fruits coupés, tartines, overnight oats, etc.
- Si besoin, prévoir un petit-déjeuner à emporter.

Quelques idées à emporter :

- Barre de céréale maison
- Une pomme + gâteaux au yaourt maison
- Un sandwich au pain complet avec purée de cacahuète sans sucre ajouté et banane
- Un petit sandwich au pain complet avec fromage frais et jambon.
- Un petit pot de fromage blanc avec des flocons d'avoine et des fruits.
- 2 petites crêpes maison + quelques morceaux de fruit.

« J'en ai marre de manger toujours la même chose ! »

Pour éviter la monotonie, variez les plaisirs ! Si vous avez l'habitude de prendre un petit-déjeuner sucré, pourquoi ne pas essayer une version salée ? Et inversement.



Quelques idées de petits-déjeuners sucrés

- Tartines de pain complet + purée de cacahuètes/amandes + banane.
- Fromage blanc ou yaourt + flocons d'avoine + fruits.
- Pain + fromage blanc + fruits rouges.
- Pancakes maison + yaourt + fruit.
- Muesli ou granola + lait/yaourt + fruit.

Quelques idées de petits-déjeuners salés

- Pain complet + fromage frais + œuf.
- Tartine d'avocat + œuf.
- Pain complet + fromage + quelques tomates cerises.
- Œuf brouillé + tranche de pain + fruit.
- Petit sandwich au pain complet avec fromage frais et jambon.

✦ Conclusion

Le petit-déjeuner permet de rompre le jeûne nocturne et d'apporter l'énergie et les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps et de l'esprit. Qu'il soit sucré ou salé, l'essentiel est de privilégier un petit-déjeuner équilibré, notamment avec une source de protéines et en limitant les sucres ajoutés.

En cas de difficultés à organiser les repas ou pour plus d'informations sur le petit-déjeuner ou le goûter, n'hésitez pas à vous tourner vers un professionnel de la nutrition, qui pourra vous guider et vous renseigner.





CALL TO ACTION

✦ À vos tabliers !

Mélangez, enfournez, découpez... et voilà un petit-déjeuner maison.
Découvrez notre recette de muesli gourmandes.

Ingrédients



200 g de flocons
d'avoine



100 g de compote
de pommes sans
sucres ajoutés



60 g d'oléagineux au
choix : amandes,
noisettes, noix...



1 cuillère à café
de cannelle
(facultatif)



40g de pépites
au chocolat ou
de fruits secs
(facultatif)

Préparation

- Préchauffez le four à 160 °C.
- Concassez grossièrement les oléagineux.
- Mélangez les flocons d'avoine, la compote, les oléagineux , et la cannelle.
- Étalez le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Faites cuire 25 à 30 minutes, en mélangeant à mi-cuisson pour obtenir un muesli bien croustillant.
- Laissez complètement refroidir.
- Ajoutez ensuite les pépites de chocolat et les fruits secs, puis mélangez.
- Conservez le muesli dans un bocal hermétique.



Bon appétit!

✦ Références

- Lindqvist, A. K., et al. (2024). A dairy-based, protein-rich breakfast enhances satiety and cognitive concentration before lunch in overweight to obese young females: A randomized controlled crossover study. *Journal of Dairy Science*, 107(5), 2653–2667. <https://doi.org/10.3168/jds.2023-24152>
- Fédérons les Villes pour la Santé (FLVS). (s. d.). Un bon petit-déjeuner pour bien commencer la journée [Affiche]. Programme Vivons en Forme (VIF). <https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/fr/brochures-petit-dejeuner-pourquoi-est-ce-important-r.html>
- Fédérons les Villes pour la Santé (FLVS). (s. d.). Le petit-déjeuner : pourquoi est-ce important ? [Brochure]. Programme Vivons en Forme (VIF). <https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/fr/brochures-petit-dejeuner-pourquoi-est-ce-important-r.html>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (s. d.). Jus d'orange, pur jus [Fiche de données]. Ciqua. <https://ciqua.anses.fr/#/aliments/2070/jus-d'orange-pur-jus>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (s. d.). Orange, chair sans peau, sans pépins, crue [Fiche de données]. Ciqua. <https://ciqua.anses.fr/#/aliments/13034/orange-chair-sans-peau-sans-pepins-crue>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (s. d.). Jus d'orange, pur jus [Fiche de données]. Ciqua. <https://ciqua.anses.fr/#/aliments/2070/jus-d'orange-pur-jus>