

POURQUOI LE PETIT DÉJEUNER EST-IL IMPORTANT POUR NOTRE SANTÉ ?

1 LE PETIT-DEJ' NOUS DONNE DE L'ÉNERGIE

Le **petit-déjeuner** est un **repas très important**, car il suit une période de jeûne de 8 à 12 heures (la nuit). Il doit donc être suffisamment copieux pour **combler nos besoins d'énergie** de la première partie de la journée pour ainsi nous donner **la force et l'énergie pour tenir** jusqu'au repas de midi.

2 IL AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE

Pendant la nuit, le taux de glucose (sucre) dans le sang chute, ce qui explique pourquoi nous manquons d'énergie le matin. Manger un petit-déjeuner **permet donc de nous donner la « force » nécessaire pour attaquer la matinée** – nous rendant ainsi en mesure de **penser clairement, d'apprendre ou encore de travailler**.

Les études montrent que les enfants qui prennent un petit déjeuner avant l'école sont en meilleure forme mentale pendant la matinée : leur **mémoire est meilleure**, leur créativité ou encore leur **concentration** l'est également. (Ce constat est d'ailleurs valable pour les adultes : manger un petit-déjeuner permet ainsi d'être plus productif lors de la matinée.)

3 MOINS DE RISQUES DE CARENCES

Le petit-déjeuner est une opportunité pour votre organisme de **recevoir des nutriments essentiels au fonctionnement de votre organisme** – contrairement aux personnes qui sautent le petit-déjeuner qui auront **davantage de risques de carences**.

4 IL EMPÈCHE DE GRIGNOTER

Si vous commencez la journée le ventre vide, vous sentirez probablement une **forte baisse d'énergie assez rapidement**, ce qui va vous pousser à **grignoter des snacks pas toujours très équilibrés** (viennoiserie, biscuits, barre céréales...) **souvent bourrés de sucres et de graisses**. Rien de bon pour votre organisme...

5 IL EMPÈCHE DE PRENDRE DU POIDS

Certains prétendent que **sauter le petit-déjeuner** permettrait de leur faire **perdre du poids**. Détrompez-vous ! De nombreuses études ont été effectuées sur le sujet et les conclusions sont étonnantes : les personnes qui ne mangent pas le matin ont au contraire **beaucoup plus de difficultés à contrôler leur poids**. L'étude réalisée par [The American Journal of Epidemiology](#) montre que les personnes qui sautent le petit-déjeuner sont **davantage touchés par le surpoids ou l'obésité**.

Ces résultats s'expliqueraient entre autres par le fait que n'ayant pas assouvi leur faim matinale, ces personnes seraient plus portées à **grignoter** et consommer des collations à haute teneur en sucre et en graisses pour compenser.

Source : <http://docteurbonnebouffe.com/petit-dejeuner-pourquoi-important/>

6 IL STIMULE LE MÉTABOLISME

Il s'avère que manger un petit-dej' le matin permettrait de **stimuler le métabolisme de l'organisme** : donnant le signal de **brûler les calories au lieu de les stocker**, évitant entre autres le stockage de graisses et la prise massive de poids.

7 IL PERMET DE MANGER PLUS SAINEMENT

Manger un petit déj permet également de **manger plus sainement** en instaurant la prise des repas à des heures régulières.