

# Soyez malin, manger bien le matin !

Source : <http://www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner/>

Quel plaisir de sentir la bonne odeur du pain frais et du café au réveil !



En tant que Français, notre célèbre baguette est en effet au premier rang des aliments consommés au petit déjeuner. Et bien souvent, nous y ajoutons un peu de confiture, de miel ou de beurre, accompagné d'un verre de jus de fruits et d'un produit laitier. Le petit déjeuner idéal, me direz-vous ! Regardons ce qu'il en est de plus près d'un point de vue micronutritionnel...

## Mangez salé le matin pour doper votre éveil et votre motivation !



Bacon, œufs brouillés, omelette, charcuterie, saumon, etc. : si l'on se penche sur le contenu du petit déjeuner des autres pays, nous constatons rapidement que **nous sommes un des rares pays à ne pas ou peu consommer de protéines animales**. Faut-il alors s'armer d'une fourchette pour attaquer le petit déjeuner et copier nos voisins d'outre atlantique ? La question mérite d'être posée car effectivement, manger une source de protéines animales le matin présente plusieurs avantages :

- Afin de stimuler l'éveil et la motivation, l'organisme fabrique un neuromédiateur en début de matinée, la Dopamine.



C'est votre « Starter », celui qui va vous donner envie de vous lever avec entrain et de mener vos projets tout au long de la journée

Or cette dopamine est directement synthétisée à partir d'un acide aminé abondant dans les protéines animales, la Tyrosine. C'est pourquoi la consommation d'un à deux œufs .../... et/ou d'autres sources de protéines animales .../... est un choix alimentaire optimal pour **booster votre vigilance et votre motivation dès le matin**.

- La présence de protéines animales, souvent associée à des graisses, permet de réduire la vitesse d'assimilation des aliments glucidiques consommés au petit déjeuner, en augmentant le temps de digestion et en réduisant l'**index glycémique de ces aliments**. Le pic de sécrétion d'insuline par l'organisme sera ainsi moindre et par voie de conséquence, la **vigilance au cours de la matinée améliorée**. 
- La présence de protéines animales permet également de favoriser la **satiété**. Elle participe ainsi à un **mieux contrôle du poids**



La satiété évite une consommation excessive d'aliments glucidiques dont le rôle sur les risques de surpoids est désormais bien établi.