

De la tête aux pieds

Le petit-déj' n'est plus sacré

Le premier repas de la journée ne doit pas forcément être le plus important. Explications

Caroline Rieder

« Il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, comme un pauvre le soir. » Nombre de sites Internet affichant des conseils minceur et santé servent ce dicton pour ressassier que « le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée ».

« Un slogan tant matraqué qu'il a fini par devenir une vérité inattaquable », dénonce Jean-Michel Cohen. Dans son nouveau livre *J'ai décidé de maigrir*, le diététicien français affirme qu'il est possible de se passer de l'un des trois repas principaux dans le cadre d'une perte de poids équilibrée, et de le remplacer par un en-cas. Cela vaut aussi pour le sacro-saint petit-déjeuner: « On peut garder ce crédit calories pour les autres repas, les composer avec plus de variété, en autorisant des aliments en général bannis des régimes. »

Le praticien étaye ses propos par deux études anglo-saxonnes, l'une publiée dans le *Lancet Diabetes and Endocrinology*, l'autre dans l'*American Journal of Nutrition*: « Elles ont démontré que l'absence de petit-déjeuner ne nuit ni au maintien ni à une perte de poids, et n'induit pas de changement de taux de cholestérol et de sucre. »

S'adonner à trois repas par jour est en outre très culturel: « Le petit-déjeuner a démarré essentiellement avec l'essor du monde ouvrier, les travailleurs avalaient du pain, du beurre et du vin avant de commencer leur journée. Aujourd'hui, les conditions de travail plus souples, l'accès facilité à la nourriture et l'augmenta-



Cela fait plusieurs générations que l'on nous répète de bien manger au petit-déjeuner. VETTA/NICOLAS MCCOMBER

« Ne pas petit-déjeuner ne nuit ni au maintien ni à la perte de poids »



Jean-Michel Cohen
Nutritionniste
Auteur de nombreux livres sur les régimes

tion de la densité calorique des aliments permettent de remettre en cause ces réflexes anciens. » Le nutritionniste relève par ailleurs que ce diktat du petit-déjeuner doit beaucoup au matraquage publicitaire de l'industrie alimentaire. Pour vendre corn-flakes, pâtes à tartiner, confitures, beurres allégés ou pains pré-cuits, quoi de mieux que de les associer à un mode de vie sain?

Plus de petit-déjeuner à tout prix

En Suisse, les spécialistes ne recommandent pas non plus le petit-déjeuner à tout prix. Ceux qui ont faim au saut du lit sont invités à manger, les autres à différer leur repas. Il n'y a pas de méthode à suivre absolument, ni d'aliments conseillés ou honnis. « On travaille davantage sur les sensations alimentaires, comme le fait de repérer quand la satiété s'installe », re-

La méthode Cohen

Bienfaits de la collation Beaucoup de gens avalent une collation en plus des trois repas. Remplacer l'un d'eux par un en-cas permet de garder un « crédit calories » pour les deux autres repas, qui doivent cependant rester raisonnables.

Exemples d'en-cas La collation de 250 calories peut se composer de 2 fines tranches de pain complet, 2 carrés de chocolat, un laitage à 20%; ou de 5 à 6 amandes, 3 abricots secs et deux petits-beurre. Version salée, un bol de soupe avec un laitage et une fine tranche de pain complet font l'affaire, tout comme des crudités associées à 4 amandes et à une compote de fruits.

Pas d'aliments interdits Evitant de diaboliser certains produits, Jean-Michel Cohen introduit ici et là un verre de vin, du chocolat ou de la charcuterie.

Un joker minceur En cas de stagnation dans la perte des kilos, un recours ponctuel à une abstinence alimentaire de 12 à 16 heures permettrait, selon de récentes recherches, de mieux maigrir et de mieux stabiliser son poids.

marque Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé. Car le but est que le régime soit facile à suivre. Selon un rapport de l'Anses, l'Agence française de sécurité sanitaire, 80% des personnes ayant suivi un régime ont repris du poids après un an déjà.

« Conseiller aux gens de manger si rien ne passe le matin ne sert à rien, poursuit la diététicienne. Il est préférable dans ce cas de valoriser une collation plus tard dans la matinée, à condition de ne pas se ruer sur les viennoiseries. Le but est d'avoir, entre le petit-déjeuner et la collation, un produit laitier, un farineux et un fruit. » Véronique Di Vetta, diététicienne à la Consultation de prévention et du traitement de l'obésité au CHUV, insiste aussi sur la manière de manger: « Il faut se poser et prendre le temps de mastiquer. Mieux vaut donc le faire à 9 heures au travail, à condition que ce ne soit pas devant l'ordinateur, qu'à toute vitesse à 7 heures debout dans sa cuisine ou durant le trajet en avalant des aliments liquides. »

Qu'en est-il de l'idée répandue qui dit qu'on élimine mieux les calories du matin que celles du soir? « Ça ne marche pas comme ça, relativise Maaike Kruseman, diététicienne et professeure à la Haute Ecole de santé de Genève. Il est vrai qu'on

brûle moins de calories quand on dort et qu'il y a des pics de dépense énergétique dans la matinée, mais il faut regarder ce que consomme l'organisme sur 24 heures. Si on dépense moins de calories que ce qu'on avale, quel que soit le moment, on grossit. »

Quant au risque d'hypoglycémie, zapper le petit-déjeuner ne pose pas de problème pour une personne de poids normal. Jean-Michel Cohen a testé: « Il ne m'est rien arrivé. Ni fringale, ni humeur massacrante, ni rattrapage sur le repas de midi. » S'agissant des enfants par contre, les choses semblent moins claires. Pour certains spécialistes, il ne sert à rien de les forcer à petit-déjeuner s'ils n'en ont pas envie, à condition de leur préparer une collation pour la récréation. Véronique Di Vetta modère: « Pour eux, il est préférable pour prévenir un coup de pompe qu'il y ait une prise alimentaire organisée le matin. »



J'ai décidé de maigrir
Jean-Michel Cohen
Flammarion, 330 p.

Bataille d'études

L'idée que le petit-déjeuner est le meilleur allié minceur est partie d'un malentendu, selon la diététicienne Maaike Kruseman: « Beaucoup d'études ont montré que les personnes qui prenaient un petit-déjeuner étaient plus minces que celles qui n'en prenaient pas. D'où le raccourci, il n'y a qu'à petit-déjeuner pour maigrir. »

Ces recherches comportaient par ailleurs un biais: « Beaucoup n'ont pas regardé l'activité physique, ni la quantité et la teneur des autres repas, ni les sucres, le sel ou les graisses. » Certaines études, menées avec des enfants et cofinancées par l'industrie alimentaire, n'ont pas non plus tenu compte du fait que les écoliers qui déjeunaient avaient un mode de vie plus sain que ceux qui ne déjeunaient pas. Ce qui contribue à expliquer les kilos en moins.

Des recherches récentes ont privilégié une autre méthodologie. Au sein d'un groupe de candidats à une perte de poids, certains ont été priés de déjeuner, les autres pas. La répartition s'est faite au hasard. Conclusion: aucune différence significative n'a été remarquée sur l'évolution du poids.

Et si on causait sexe?

« Non, chérie, pas ce soir, j'ai la flemme! »

J'ai toujours aimé faire l'amour, mais ces temps-ci j'ai la flemme. Rien que d'y penser, ça me fatigue! Que faire contre cette paresse?

Gilles

Votre question est posée de manière très inhabituelle. En effet, avoir la flemme de faire l'amour, c'est en réalité le plus souvent éprouver un manque

de désir sexuel. En effet, si le désir est absent ou très faible, avoir une relation sexuelle semble un effort épuisant par rapport à ce que l'on peut en retirer de positif.

Quand, au contraire, le désir est présent, faire l'amour est un plaisir et ne demande pas d'effort particulier. Qu'est-ce qui peut entraîner ce manque de désir? Très souvent une fatigue intense ou bien un



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

sentiment de déprime, voire une vraie dépression. Dans ces cas-là, notre énergie vitale n'est plus très disponible et notre corps fait son possible pour mettre en sommeil les fonctions non vitales, et en priorité la sexualité afin de nous laisser le temps de remonter la pente. Le fait que vous parliez de « flemme » sexuelle a son importance. Cela montre que vous ne souffrez a priori pas

d'un blocage sexuel. En effet, certaines personnes évitent la sexualité, non par manque d'énergie, mais par dégoût ou rejet. Il s'agit alors d'un blocage qui peut venir de diverses origines, et se trouver lié à une peur, à une douleur, à un souvenir traumatisant, à de la violence... Il est parfois difficile de faire la différence entre un manque d'élan (comme c'est votre cas)

et un blocage. A priori, vous ne semblez décrire aucun dégoût, aucune réticence à la sexualité. Tout cela est signe que vous avez sans doute besoin, non d'une sexothérapie, mais plutôt de prendre soin de vous, de vous écouter, de ne pas vous mettre trop la pression et de vous ménager des temps de liberté sans rien à faire. Et cela, afin que votre énergie revienne, et avec elle tous vos désirs.