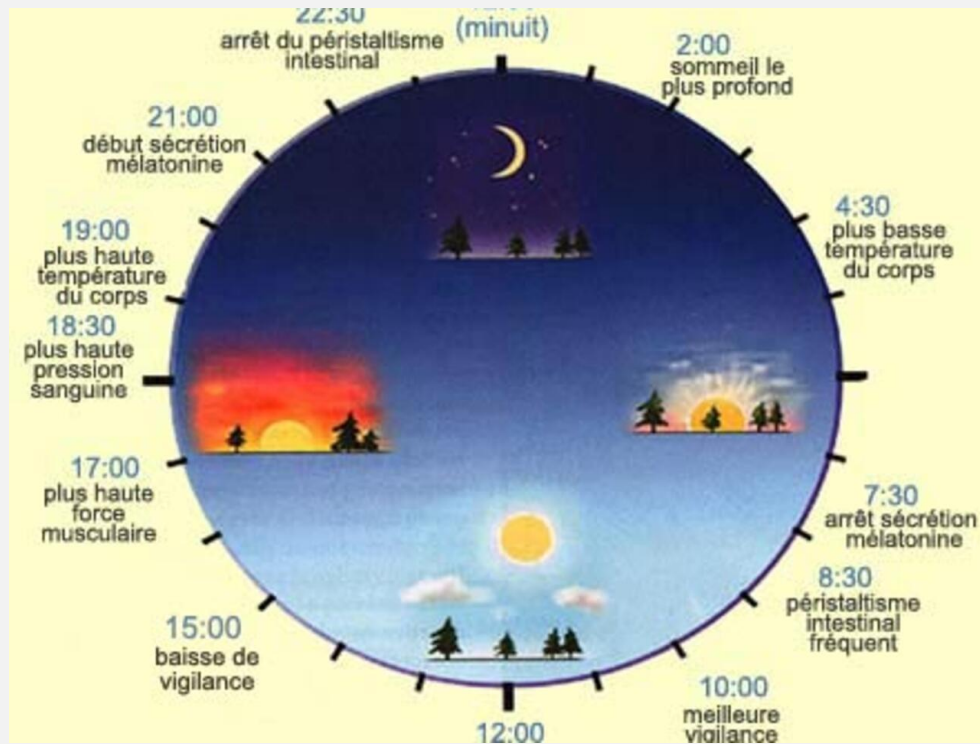


Pourquoi ne pas sauter le Petit-Déjeuner + Chronobiologie



0/5

Sauter le
petit-déjeuner fait
grossir !



Pourquoi il ne faut pas sauter le Petit-Déjeuner :

Les 3 règles du petit-déjeuner :

- ✓ **Ne pas le sauter** → Sinon, dérèglement de 2 hormones : Insuline et Leptine.
 - L'insuline, comme on le sait c'est la gestion du sucre.
 - Et la Leptine dirige la sensation de faim.

Un petit déjeuner ne fait pas grossir, au contraire. Il s'inscrit même dans un programme de perte de poids. Lorsqu'il est sauté, au-delà de la fatigue et de l'irritation - parties émergées de l'iceberg -, les rouages intimes hormonaux s'égarer et vous basculez en mode dérapage incontrôlé de poids et de gestion du sucre. Ce qui n'augure rien de bon.

Si on saute le petit déjeuner, cela oblige le corps à entamer, dès le réveil, ses stocks glucidiques localisés dans le foie et les muscles, ce qui le fatigue. Et si le carburant n'arrive toujours pas au cours de la matinée, l'organisme va puiser dans le gras comme s'il faisait un effort physique intense et long. C'est épuisant, vous pouvez vous retrouver en hypoglycémie et ce n'est pas non plus intéressant pour perdre du poids, car lorsque le déjeuner de midi est le premier repas de la journée, il a tendance à être trop riche en sucre.

Alors, il est concevable de ne pas avoir le temps de déjeuner ou de ne pas avoir faim au saut du lit. Il suffit d'emporter une collation à manger plus tard mais au moins 3 heures avant le déjeuner.

- ✓ **Mangez des bons gras le matin :**

- Le **Sucré** le matin dérègle l'insuline qui est très sensible quand on se réveille. Et même, évitez les fruits surtout si vous prévoyez de ne manger que ça !
- C'est à dire que les **Lipases** qui sont les enzymes spécialisées dans la digestion des graisses sont mieux métabolisées à ce moment-là de la journée car ça prend 12 heures (le sucre c'est moins de 40 minutes). Du coup, le soir vous mangerez moins !

En cas d'augmentation importante de la glycémie, l'organisme va sécréter cette fameuse insuline pour stocker l'excédent de glucose dans le foie, sous forme de glycogène. Si le niveau de glycogène est déjà saturé du fait d'un manque d'activité physique (permettant de puiser dans ce glycogène pour produire de l'énergie au cours de l'effort) ou d'une consommation de glucides supérieure aux besoins, l'organisme transforme cet excédent de glucides en triglycérides, constituant de base des graisses. » Or, un petit déjeuner très sucré va favoriser les pics d'insuline et, à terme, la prise de poids. « Le corps est très sensible à l'action de l'insuline le matin. Le petit déjeuner arrive après un jeûne nocturne, qui dure normalement de dix à douze heures. Physiologiquement, le jeûne va générer une plus forte capacité du corps à capter le sucre. S'il y a bien un moment auquel il faut faire attention au sucre, c'est le matin. » On en mange donc moins.

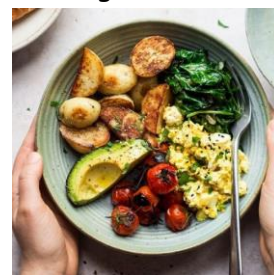
De plus, les glucides complexes (sucres lents) qui le composent permettent également à l'organisme de tenir jusqu'au prochain repas sans sensation de faim et sans risque de grignotage car on le digère progressivement.

- ✓ **Accompagnez vos produits gras, d'aliments :**

- Riches en protéines.
- Et de Féculents complets voire intégraux bien choisis.

Ça permet d'allonger le temps de vidange gastrique pour tenir toute la matinée.

Infos supplémentaires : Je vous rassure, ça n'est pas incompatible avec les adeptes du jeun intermittent. Si vous dînez avant 19h00 la veille, vous pouvez prendre votre petit-déjeuner à 9h le matin. Donc pas de souci, vous avez les fameux 14 heures de jeun. D'ailleurs, s'il y'a un repas qu'on peut sauter sans risque de perturbation du métabolisme, c'est celui du soir !



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

Un PETIT-DÉJEUNER

dans une logique plutôt suçrée a un impact négatif sur le fonctionnement de l'organisme.

Les 3 règles du petit-déjeuner idéal :

- Ne pas sauter le petit-déjeuner
→ Dérèglement de 2 hormones (Insuline & Leptine)

Les sucres le matin bloquent l'utilisation des lipides par l'organisme et augmentent le taux de cholestérol. De plus un coup de pompe peut intervenir 1 à 2 heures plus tard (voir explication diapo 217) !

- Mangez des bons Gras le matin :
 - ✓ Le sucre dérègle l'insuline le matin à jeun.
 - ✓ Le gras est mieux métabolisé (sur 12 heures)
- Sélectionnez vos produits gras :
 - Riches en protéines.
 - Accompagnez-les de féculents bien choisis.

**SAUTER
LE PETIT
DÉJEUNER?**



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

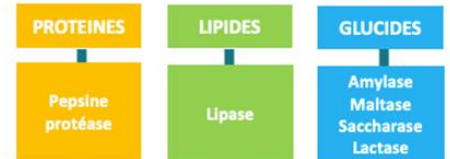


DES MACRONUTRIMENTS AUX MICRONUTRIMENTS
GRÂCE AUX ENZYMES DIGESTIVES



Activité Enzymatique :

Apport de macronutriments par les aliments



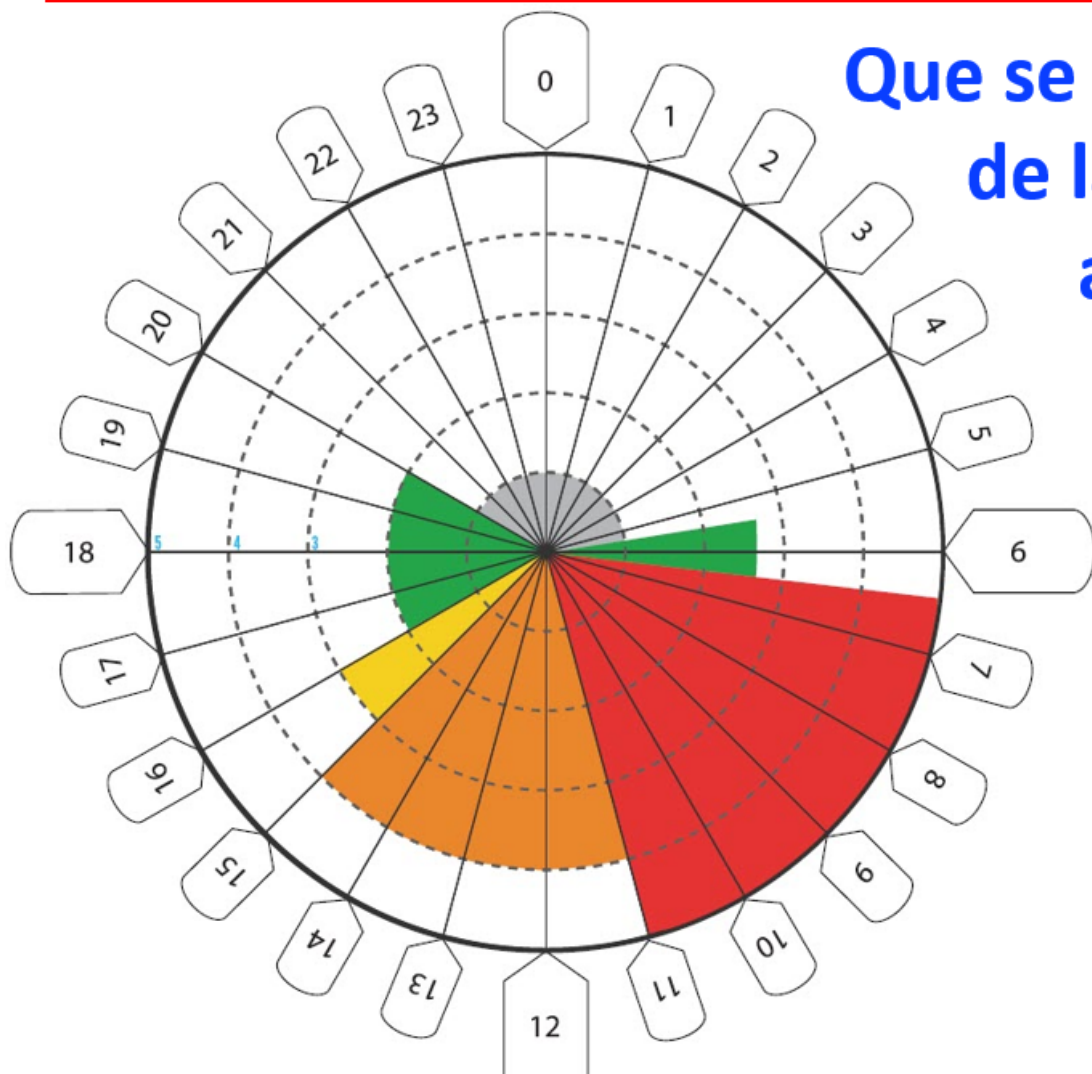
Transformation des macronutriments en
micronutriments



Utilisation de ces micronutriments par l'organisme

CHRONOBIOLOGIE influencée par l'alimentation

Que se passe t-il si notre premier repas de la journée est plutôt sucré et/ou avec des aliments à IG élevés →



Notre horloge centrale est synchronisée par la lumière..

Rouge : niveau d'énergie maximum (niveau 5).
Les plages horaires idéales pour des tâches complexes,

du travail de concentration, créatif, de réflexion, qui demande une forte énergie mentale.

Pas de sommeil, pas d'énergie.

Si vous buvez une tasse de café à un instant t, le cortisol et donc l'énergie produite dans votre organisme sera fortement augmentée 10 minutes après, et ce, pendant 4 à 6h.

La concentration et le réveil musculaire sont dépendants du niveau d'énergie

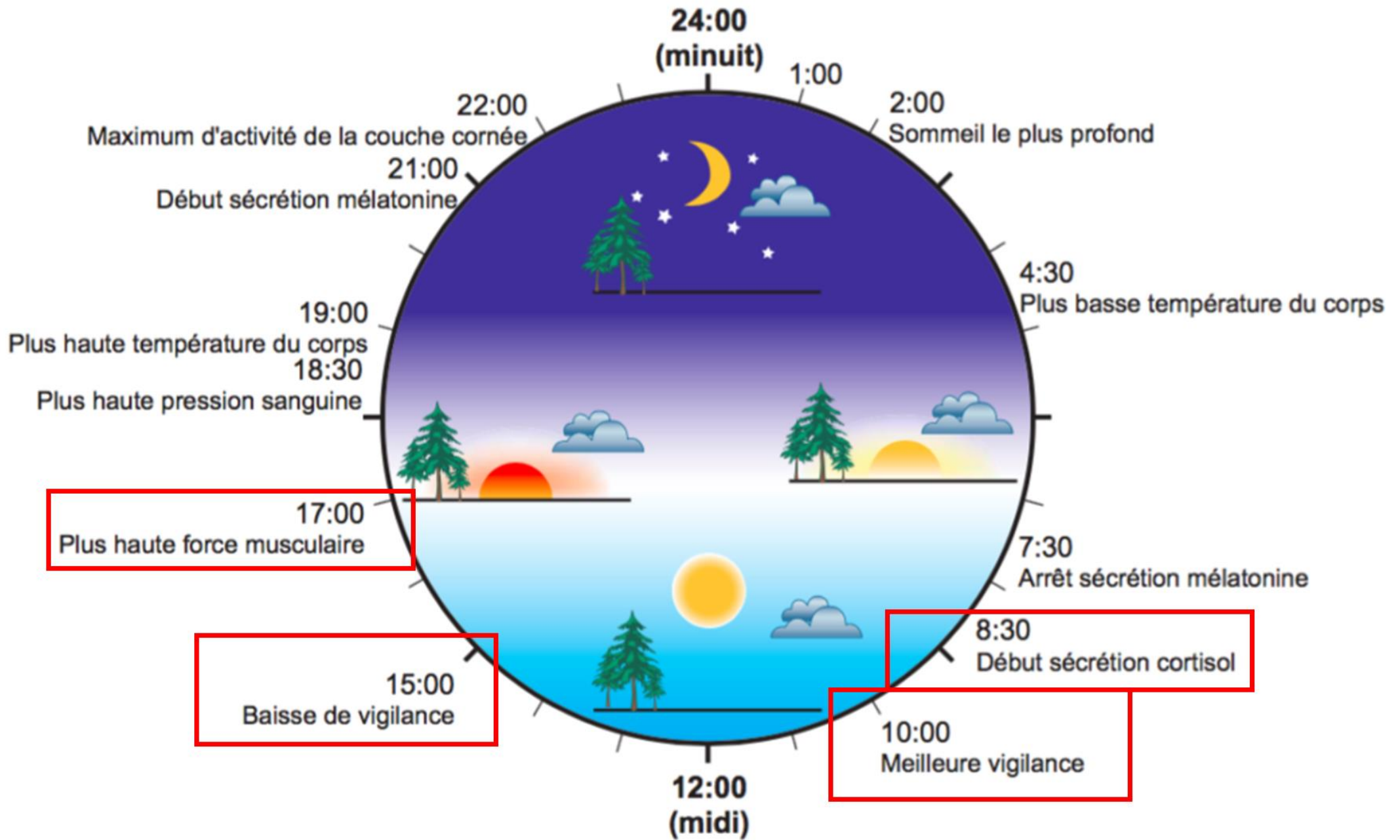
Biorythme moyen :

Vers 20h → Mélatonine et hormones de croissance.

Vers 6-8h → Heure à laquelle le pic de **cortisol** est le plus important.

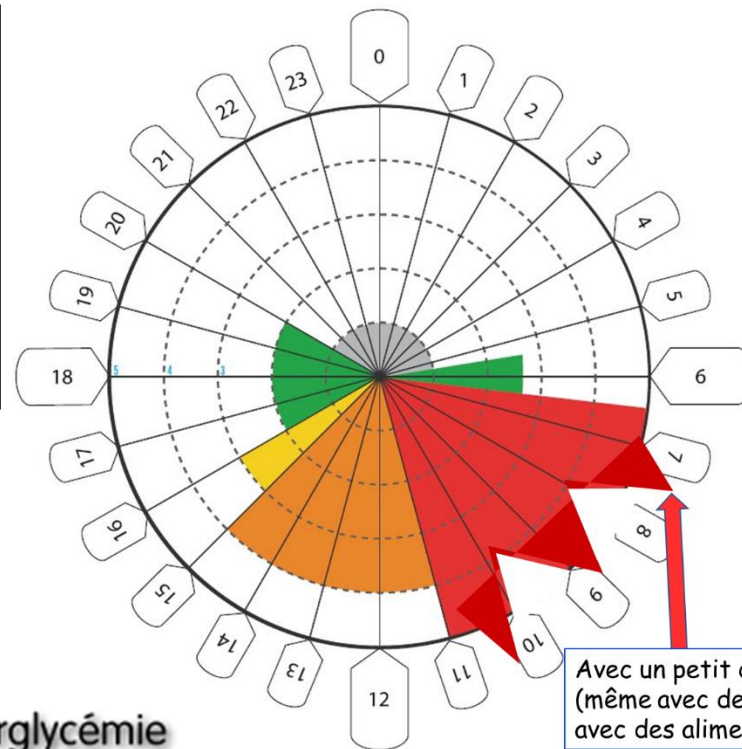
Des **cétones** permettent d'utiliser du gras au lieu de glucides pour créer de l'énergie.

Si vous choisissez de boire un café chaque matin au réveil, le taux de cortisol étant déjà à son maximum, la caféine n'aura aucun effet. Vous risquez même de développer une résistance à la caféine et le café n'aura ensuite plus aucun effet stimulant sur vous.



Des recherches en nutrition ont établi que le sucre simple (glucose, saccharose), pénètre 8 minutes après son absorption dans le sang, et s'il n'est pas utilisé en produisant de l'énergie, est transformé en graisse sous l'action de l'insuline.

Les glucides, quant à eux, n'ont rien d'essentiel. C'est une source d'énergie, mais on peut tout à fait vivre avec 0 glucide - c'est le cas des peuples comme les Esquimaux ou les Masaai (se nourrissant exclusivement de sources animales et ne connaissant ni maladies dégénératives, ni caries).



Avec un petit déjeuner sucré (même avec des fruits) et/ou avec des aliments à IG élevés !

Glucose (Dextrose)

IG = 100

PAIN DE MIE



IG 75

POMME DE TERRE (CUITE AU FOUR)



IG 95

FRITES



IG 95

SUCRE BLANC



IG 70

RIZ PRECUIT



IG 75

POP CORN



IG 70

Ou fécula de maïs

GALETTES DE RIZ



IG 85

PAIN BLANC



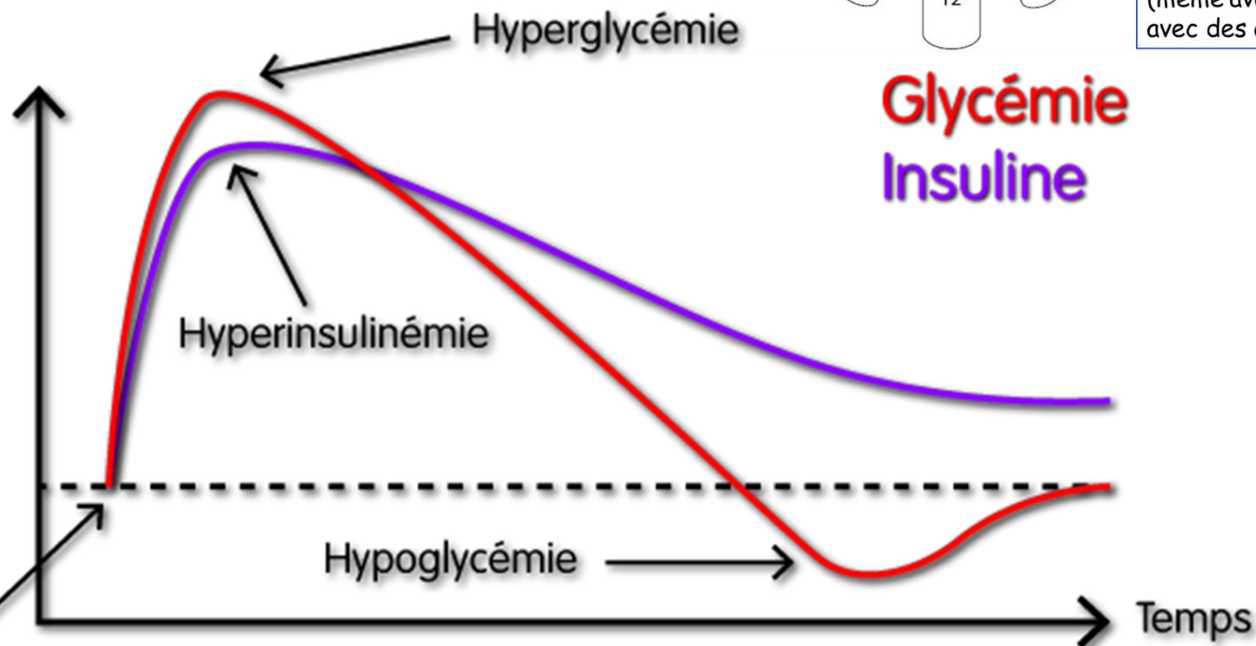
IG 70

CORN FLAKES



IG 70

Ingestion d'un repas influant sur la glycémie



Glycémie
Insuline

