

Jusqu'à la fin du XVIIIe siècle, nos ancêtres avaient pour habitude de se nourrir quand ils avaient faim. Le rythme des repas à horaire fixe s'est installé à partir de cette époque, les Français ne mangeant alors que deux fois par jour, en milieu de matinée et vers 17 heures.

C'est au début du XXe siècle, avec l'industrialisation croissante et l'école obligatoire, que le petit-déjeuner a été institutionnalisé pour prévenir la fatigue, le manque de concentration et les accidents du travail. Le petit-déjeuner français, dit continental, est plus équilibré que le petit-déjeuner anglo-saxon (souvent trop gras et trop salé) et américain (riche en lipides et en sucres). Composé d'une boisson chaude, de pain associé à du beurre ou de la confiture, d'un produit laitier et d'un jus ou d'un fruit entier, il est complet, équilibré et suffisamment riche en glucides pour éviter le grignotage de 11h. Mais les bonnes habitudes se perdent et les Français (surtout les plus jeunes) se tournent de plus en plus souvent vers les céréales industrielles pour se sustenter au réveil. Une étude récente de l'organisme américain « The Environmental Working Group » (EWG) a montré que la plupart des paquets de céréales contiennent plus de 24% de sucre, sont trop grasses et trop salées, alors même que les industriels vantent leurs intérêts nutritionnels. Elles ont un index glycémique élevé et ne rassasient pas assez longtemps pour échapper aux fringales de la matinée. Il faut donc convaincre les enfants et les adolescents d'y renoncer, d'autant plus qu'ils risquent de garder cette mauvaise habitude toute leur vie.

Univadis - 14/2/12 - <http://www.e-sante.fr>