

Catastrophe dès le petit déjeuner

Cher(e) ami(e),

Le petit déjeuner n'a plus la place qu'il avait avant.

C'est le « repas le plus important de la journée » mais combien parmi nous sabotent ce repas ?

Oui, le petit déjeuner pris par des millions de Français est bien souvent le repas le plus catastrophique de la journée.

Erreur n° 1 : Le sucré

Les croissants, pains aux chocolats, tartines et autres viennoiseries sont bourrés de glucides. Sans parler des jus concentrés : sans les fibres du fruit, c'est du sucre à l'état pur !

Or il se passe quelque chose de terrible lorsqu'on ingère des glucides avant 13h : cela bloque le « **tryptophane** ».

Le tryptophane, c'est une molécule primordiale de notre corps :

- Il participe de 90 % à la synthèse des protéines,
- Il est indispensable à la production de sérotonine : le neurotransmetteur de la joie, qui a un rôle dans le sommeil et la satiété ;
- La synthèse de vitamine B3 n'est pas possible sans lui

Mais le tryptophane a un inconvénient majeur : **c'est l'acide aminé le plus sensible aux agressions**, le premier à être détruit lors de la cuisson et à être oxydé par *les radicaux libres*.

Si le tryptophane est oxydé, d'innombrables protéines peuvent être dénaturées : les protéines des membranes, les chromosomes, les enzymes, les anticorps, les hormones... La liste est longue.

Tous les glucides consommés avant 13 heures freinent également la production de sérotonine :

- La *mélatonine* qui assure le sommeil, ne peut alors pas jouer son rôle.
- La *lytine* qui module le poids en créant le sentiment de satiété ne fonctionne plus correctement

Voilà pourquoi il faut à tout prix arrêter de manger du sucre le matin. Il est 1000 fois plus sain de se nourrir de protéines au petit déjeuner.

C'est ce que l'on fait dans la plupart des pays :

- Au Liban, on savoure le Mezze avec des œufs au sumac
- Les *huevos rancheros*, œufs à la tomate et aux piments au Mexique
- En Ecosse, le black pudding, du boudin aux herbes...
- Au Japon, une assiette de riz avec des beignets de poisson

Je vais revenir sur l'importance des protéines plus bas dans cette lettre.

Erreur n° 2 : le café

Le café est une des boissons le plus bues au monde, et pour beaucoup c'est la seule chose que l'on ingère le matin... Grave erreur !

En effet, le café rend difficile l'assimilation par l'organisme de la **vitamine B1**, indispensable au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles.

La caféine va également décupler l'effet de l'**histamine**. L'histamine est la molécule de signalisation du système immunitaire. Dans le cas d'une allergie alimentaire, c'est l'histamine qui va provoquer les symptômes désagréables.

La caféine va donc favoriser l'*inflammation du tube digestif* mais aussi le passage d'éléments insuffisamment digérés dans le sang, ce qui engendre à son tour plus de réactions.

Une réaction inflammatoire du tube digestif peut entraîner une perméabilité intestinale favorable à l'apparition de maladies auto-immunes.

Au-delà de plusieurs tasses de café (3 à 4 tasses/jours), la plupart des personnes expérimenteront des effets secondaires :

- nervosité, irritabilité,
- tremblements involontaires,
- baisse du niveau d'énergie.... ce qui conduit à vouloir prendre une autre tasse de café pour se « défatiguer » et le cercle vicieux de l'addiction s'installe.

De nombreuses recherches font le lien entre consommation de café et **fatigue chronique**. Le café met le métabolisme en état d'alerte et stimule la production d'adrénaline. Cette hormone du stress est créée par les glandes surrénales qui à la longue s'épuisent, ce qui conduit à la fatigue chronique.

Tout cela sans parler du fait que le café contient plus de 200 acides et on sait que l'acidité favorise les maladies et l'inflammation chronique.

Finalement, avec l'habitude, la caféine produit de moins en moins d'effets positifs (phénomène d'accoutumance), tout en ayant quand même des effets anti-nutritionnels et négatifs à long terme.

Un petit déjeuner convenable

Le mieux est de prendre exemple sur les anglo-saxons et nos paysans : prendre le matin des **protides** et des **lipides** car le cerveau en aura besoin : des œufs (lécithine), du jambon et du beurre (20g) sur du pain complet.

Il est préférable de manger

- Plus protidique le matin et à midi pour stimuler la dopamine et la sérotonine, réguler l'humeur et donner le carburant de la journée
- Plus glucidique le soir, pour favoriser la sérotonine et le stockage de glycogène.

Essayez cette méthode si vous avez des coups de blues, c'est radical.

Par ailleurs je vous conseille fortement de supprimer les laitages et fromages. Les caséines du lait sont composées de 80% de phosphoprotéines qui neutralisent le calcium. Et sans le calcium... pas de neurotransmetteurs !!

Voici un petit déjeuner type :

- Thé vert, ou mélange vert et noir, fait avec de l'eau minéralisée.
- Pain complet au levain (non grillé) avec beurre en fine couche.
- Un œuf dur / jambon maigre / blanc de poulet / dinde
- Ou des flocons de sarrasin / d'avoine / de semoule de riz au lait de soja.

- Fruits ou légumes pressés (orange, pamplemousse, abricot, pêche, tomate, carotte ...), ou fruits entiers ou en salade (en particulier kiwi, abricots, prunes, pêches, mangue, fraises, framboises, myrtilles, cassis...).

Un autre petit déjeuner très bénéfique est la fameuse crème Budwig :

- Battre en crème 4 cuillères à café de fromage blanc maigre (de 0 à 20 %), et 2 cuillères à café d'huile de tournesol ou de germe de blé ou de lin, de première pression à froid (inférieure à 45°)
- Ajouter le jus d'un demi citron, une banane bien mûre (ou deux cuillères à café de miel ou des fruits séchés)
- 2 cuillères à café de graines oléagineuses crues et fraîchement moulues (lin, tournesol, sésame, noix, noisettes, amandes, graines de

Avec tous ces conseils, je peux vous garantir que vous allez vous lever du bon pied !

A bientôt,

Jean-Pierre Willem