



Le sucre stressant du petit déjeuner

En milieu scolaire, les adultes sont témoins d'une proportion grandissante d'enfants agités ou irrités et irritables en fin de matinée, voire dès la récré du matin. On parle de TDAH ou d'hyperactivité, de manque de sommeil, de rythmes trop intenses ou alors d'hypoglycémie : en effet, ces enfants ont faim, ils ont pris leur petit déjeuner très tôt. Mais, s'il s'agit bien d'une hypoglycémie, elle est dite réactionnelle, **en rapport avec la quantité de sucres plus ou moins cachés** dans les petits déjeuners classiques largement répandus.

Le matin

Le corps a mobilisé ses réserves de glucose (son carburant) pour maintenir la glycémie stable pendant le sommeil, il sort d'un jeûne nocturne, son système digestif est au repos et l'estomac vide, tandis que l'insuline, l'hormone gestionnaire des glucides qu'ils soient simples ou complexes, est sur les starting-blocks : le moindre glucide ingéré fera monter vite et fort la glycémie. Il n'existe pas de besoin physiologique spécifique aux glucides le matin, au contraire, la notion de « petit déjeuner obligatoirement glucidique » est culturelle, et non biologique. Ce qui est biologique en revanche, c'est de réapprovisionner son organisme en protéines et en graisses, idéalement, des aliments qui combinent les deux macronutriments : œufs, fromage, rillettes, viande séchée, jambon, etc., véritablement régulateurs de l'énergie.

Les céréales

Les céréales « du petit déjeuner » ultra-transformées, souvent destinées aux enfants, telles que les pétales ou *flakes*, boules, anneaux et autres formes attrayantes, génèrent un pic de glycémie qui donnera lieu, à coup sûr, à une hypoglycémie réactionnelle. Les céréales simplement transformées (flocons, muesli maison) ont certes un index glycémique plus bas, en apportant de l'énergie « en plateau », plus prolongée, mais elles posent le problème inverse d'une glycémie élevée sur la durée. Dilemme ? Non, il suffit de tenir compte de la teneur en glucides des céréales et de les privilégier à un autre moment de la journée, l'organisme n'ayant pas besoin de glucides le matin.

Le lait de vache

Nous avons parlé de fromage, riche en protéines et en graisses, de préférence plus affiné que frais (plus riche en lactose, le sucre des laits animaux), mais pas de lait de vache qui, généralement, est additionné de sucre et/ou de chocolat en poudre et qui cumule deux index élevés. Le premier est glycémique, du sucre de table et du chocolat (sauf noir à partir de 80% de cacao), et le second, insulinique, celui du lait. Certes le lait de vache est riche en protéines, qui sont souvent des caséines pro-inflammatoires lorsque la vache est nourrie contre sa nature, aux tourteaux de soja par exemple, et non à l'herbe pâturée ou au fourrage. Le lait des vaches modernes issu de l'agriculture conventionnelle, industrielle, est aussi source de résidus délétères à l'organisme : antibiothérapie, pesticides, hormones de croissance, etc.

La farine blanche (baguette, pain de mie, petits pains au lait)

Bien qu'une baguette artisanale élaborée à partir de levain soit plus digeste qu'une baguette industrielle qui ne l'est généralement pas, la farine blanche utilisée ne présente pas grand intérêt nutritionnel, seulement une grande quantité d'amidon, autrement dit du sucre. Quant au pain de mie, il fait partie des aliments ultra-transformés du fait d'être fabriqué à partir de composés du blé décomposés puis réassemblés. Même enrichi en fibres pour en faire du pain de mie soi-disant « aux céréales complètes », il n'en reste pas moins un produit industriel à index glycémique élevé. De plus, en quelque sorte prémâchée, la texture molle du pain de mie ne favorise pas une satiété efficiente.

La confiture

La confiture, c'est environ 60g de sucre pour 100g de confiture.

La pâte à tartiner

Soit 55% de sucre (raffiné, sans aucun intérêt nutritionnel) en moyenne pour la plupart des marques, ainsi que 23 % de matières grasses (huile de palme), 14 % de noisettes et 8 % de poudre de chocolat au lait pour celle des plus connues d'entre elles.

Les viennoiseries industrielles

Ces produits ultra-transformés n'ont pas le moindre intérêt sur le plan nutritionnel, au contraire : il suffit de lire la longue liste des ingrédients généralement synthétiques pour le réaliser. Entre autres, les acides gras trans industriels, issus de l'hydrogénation d'huiles végétales, particulièrement inflammatoires, diabétoènes et à haut risque sur le plan cardiovasculaire.

Le jus d'oranges

Une orange entière est riche en sucre mais aussi en fibres. Après en avoir mangé une, on se sent en général rassasié. Un jus d'oranges, même frais, compte deux voire trois oranges et, une fois pressées, les oranges sont toujours aussi riches en sucre mais délestées de leurs fibres qui présentent l'intérêt de diffuser plus lentement ce sucre dans le sang, donc d'éviter un pic d'insuline. Pasteurisé, donc chauffé pour pouvoir être conservé dans la durée, le jus a encore moins d'intérêt nutritionnel, notamment en termes de vitamine C qui, à partir de 60°C, est détruite. Quant aux nectars, le pourcentage de fruits comparé à celui de l'eau et du sucre ajoutés en fait un produit de bien piètre qualité, plus encore le matin au petit déjeuner.

Un sentiment de malaise et le besoin de rapidement manger de nouveau.

Au total, tous ces aliments comptent **une grande quantité de glucides**. Cette arrivée massive de sucre, surtout après un jeûne nocturne, oblige le pancréas à réagir et à libérer en grande quantité de l'insuline. Celle-ci permet le passage du sucre dans le sang vers les cellules de l'organisme. Ce mécanisme permet de maintenir une glycémie constante. Plus cette arrivée de sucre dans le sang est importante, plus le pancréas doit sécréter de l'insuline et **plus le risque d'hypoglycémie réactionnelle deux heures environ après la prise alimentaire est prévisible**. Autrement dit, la glycémie monte très vite, un peu comme une montagne russe, et redescend tout aussi brutalement. Résultat, les petits comme les plus grands en état d'hypoglycémie réactionnelle éprouvent un sentiment de malaise et le besoin de rapidement manger de nouveau : quand le sucre vient à manquer, l'organisme doit sécréter très vite du glucagon, une hormone qui stimule le foie pour libérer du glucose dans le sang, afin de faire remonter la glycémie à un niveau normal. Si le manque persiste, en fonction de l'importance de l'hypoglycémie, une autre hormone, le cortisol ou hormone du stress, intervient à son tour pour donner un bon coup de fouet.

Le problème est que, de la récréation et jusqu'à l'heure du déjeuner, les enfants nourris de bon matin aux glucides tiennent grâce au cortisol, donc au stress. Cette agitation ou cette irritabilité n'en sont donc que la manifestation et sont surtout bien difficiles à comprendre, à gérer ou à expliquer. Chez les adultes, les réactions s'apparenteront davantage à une sensation d'épuisement et à l'irrépressible besoin de boire un café, caféine qui stimule la sécrétion de cortisol. Ce mécanisme est celui du système nerveux neurovégétatif, qui régule les fonctions autonomes (ou réflexes) de l'organisme : cardiaque, respiratoire, digestive, etc. Le cortisol accompagne et renforce le mode "alerte" du système nerveux, déclenché par l'adrénaline qui permet de réagir à un gros stress, comme au temps où il fallait fuir très vite face à un ours, qui s'apprêtait à faire son déjeuner.

À moyen terme, **ces montagnes russes ont pour conséquence de fatiguer le pancréas**, qui fabrique l'insuline et le glucagon, deux hormones essentielles à la gestion du taux de sucre dans le sang. Si sécréter ces deux hormones fait partie de ses fonctions, en fabriquer trop et trop régulièrement peut entraîner des complications. En effet, à plus long terme, ce mécanisme peut conduire à une **insulino-résistance**. Les cellules déjà saturées de sucre deviennent résistantes à l'insuline, c'est le mécanisme du diabète de type 2. Plus grave encore, un pancréas épuisé peut tout bonnement s'arrêter de fonctionner : le diabète devient alors insulino-dépendant et requiert des injections d'insuline quotidiennes, qui remplacent artificiellement la sécrétion pancréatique.

En outre, qui dit sucre le matin, heures pendant lesquelles l'organisme n'en a que faire, dit stockage sous forme de graisses dans les tissus adipeux (les zones de graisses). Un stock qui augmente chaque jour un peu plus : l'organisme se rappelle bien des famines de nos ancêtres et a appris à stocker des réserves de graisses, au cas où. On appelle cela **le gène de la disette**.

--

Texte : Julie Lioré

Illustration : Manon Radicchi