

le PETIT DÉJEUNER

IDÉAL ...

« On » nous pose souvent aujourd'hui, en 2025, la question du « petit déjeuner idéal ». Nous répondons pour tous les Français d'aujourd'hui et de demain : ...

... TOUT SAUF « STANDARD ».

Vous trouvez sur le site plusieurs documents qui répondent en partie à la question, (*PETIT DÉJEUNER 1, 2, 3, PETIT DÉJEUNER GUÉRISON, PETIT DÉJEUNER MAUVAIS, ...*) car ce véritable **repas**, est le plus important de la journée, et doit être adapté à l'âge, à l'état de santé, à l'équilibre, au terrain de chacun. Ensuite, il va s'adapter à « ce qui vous entoure », à vos conditions d'existence, à la saison et à la géographie de votre lieu de vie. Essayons de cerner les « paramètres généraux », les qualités que doit avoir ce repas si important, indépendamment de ces facteurs individuels ; nous croyons que c'est cela que demandent les personnes en quête de renseignements « *solides* » sur ce petit déjeuner.

IL FAUT CONSIDÉRER LE CORPS COMME « UN TOUT ».

Notre cerveau, notre peau, nos yeux, nos muscles, notre foie, notre estomac, nos intestins, notre cœur, nos poumons, nos globules rouges et blancs, forment une seule « équipe », dont chaque membre exerce une ou des fonctions particulières, au service de l'ensemble. Toutes les fonctions sont coordonnées et interdépendantes, concourant à l'existence de l'individu que nous sommes.

ENSUITE, LE TEMPS IMPOSE UN RYTHME.

L'individu que nous sommes, est soumis à une exigence de poursuite de la vie, à chaque fraction du temps qui se déroule pour tous les vivants, animaux, végétaux ou êtres microbiens. La vie ne s'arrête jamais, et il faut s'adapter pour continuer à exister. Ici, pour le petit déjeuner, il faut s'adapter à l'alternance du jour et de la nuit. Pour ce qui est des fonctions digestives, qui nous intéressent ici, il faut considérer un décalage qui s'installe, entre le temps pendant lequel on mange, d'avec le temps pendant lequel on digère. Et il est raisonnable de penser que, chez un même individu, il existe un besoin de repos de même longueur de temps pour chaque organe, mais que ces temps sont décalés, les uns par rapport aux autres. Les « *chronothérapies* » tiennent compte de ce phénomène, et cela doit nous interpeller fortement en Médecine.

LA VÉRITÉ N'EST NI SIMPLE, NI MANICHÉENNE.

Nous admettons que lorsque le cerveau s'éveille le matin, et que la journée commence pour nous, notre système digestif est encore dans sa phase de récupération, après sa période d'activité, qui a débuté avec notre souper, et a fini vers 2 à 3 H du matin, alors que notre sommeil reposait le cerveau depuis 3 à 4 heures déjà. Ces phases d'activité et de repos nécessaires, expliquent l'effet catastrophique du grignotage, interdisant les espaces de repos.

POUR ÉVEILLER LE DIGESTIF, IL FAUT D'ABORD DE L'EAU.

Comme avant n'importe quel repas, lorsque l'estomac est vide, il faut que la muqueuse et les glandes digestives se préparent à travailler, avec de l'eau, et de l'eau plate, qui soit si possible, à une température proche du 37 degré, pour ne pas imposer au système, un réveil brutal, et « *en fanfare* » ! Sur un estomac vide, pas de tisane, pas de thé, pas de café, pas de sirop ni de jus de fruits, rien que de l'eau plate du robinet reposée, un peu tiède... ! (*Jamais chauffée au Microonde, ni tirée du robinet d'eau chaude, bien sûr !*) De cette façon, la mise en route de la fonction digestive, se fait en douceur, et « *à l'économie* ». Votre corps vous le rendra en bien-être et bonne énergie pour la journée. Laisser quelques minutes à la muqueuse gastrique pour se réépaissir, avant de démarrer le petit déjeuner lui-même. La digestion demande de l'eau au sang pour sa première partie, puis la restitue doucement dans sa phase finale. Si l'on ne boit pas d'eau avant de manger, le sang se concentre au début de la digestion, et c'est le début des maladies vasculaires.

ENSUITE CHOISIR DU « FACILE À DIGÉRER ».

Un, deux ou trois fruits de la saison et de la région si possible. Éviter les exotiques et les bananes à ce moment-là. (*La banane est un féculent sucré, et n'est pas un fruit à proprement parler. Elle peut se prendre en dessert, bien mastiquée, et pas tous les jours.*) En France, et en saison, pommes avec la peau, bien lavée au savon et rincée, poire, abricots, pêches, orange, mandarine, ... Le raisin est un peu trop sucré pour démarrer ce petit déjeuner.

ENSUITE DU « SOLIDE », SELON SA MATINEE.

Si vous avez une matinée longue et très active, et qu'il faut mettre « du carburant » dans le moteur, vous pouvez prendre Protéines et Graisses, fromage, jambon, quiche, saucisson, etc. Cela vous tiendra pendant votre matinée de travail. Pour les enfants de moins de huit ans, on peut leur donner des « céréales » avec du lait plus ou moins aromatisé et pas trop sucré, la solution de facilité classique pour Papa et Maman actifs. Pour les yaourts, tels qu'ils sont vendus en France, il nous paraît souhaitable que les citoyens exigent qu'ils soient soumis à une expérience scientifique, *prospective, randomisée et contrôlée*, sur un échantillon de cinq cent mille personnes environ, de tous âges, suivies pendant dix ans, quant-aux effets de sa consommation régulière, sur plusieurs facteurs de santé.

ENSUITE DU « SUCRÉ » SUR DU BEURRE...

... en tartines beurrées, confiture, compote, miel, gelée, ... etc. (*Si vous êtes en traitement pour une maladie chronique, et que vous suivez le régime Seignalet, remplacez le pain, le maïs et toute farine de blé, par des galettes de riz, de sarrasin ou de Quinoa.*) La banane peut trouver ici sa place, deux à trois fois par semaine, pour les amateurs.

ENFIN UNE PETITE TASSE DE LIQUIDE CHAUD...

... qui peut être sucré raisonnablement. Cela peut être du café, du thé, du chocolat sans lait, une infusion, ... Il faut tenir compte du fait que « *l'habitude est une seconde nature* », n'est-ce pas... ? Il faut résister au plaisir d'augmenter les quantités de ce que l'on aime ; trop de liquide gêne considérablement le déroulement de la digestion de ce qui a précédé.

SI VOUS VOULEZ UNE BONNE ÉNERGIE VITALE...

... pour éviter la grippe, le rhume ou la COVID pendant l'hiver, vous pouvez rajouter à ce moment-là, de temps en temps, en fin de petit déjeuner, le jus d'un demi-citron. Votre estomac est « *blindé par du solide* », et l'acidité du citron ne vous brûlera pas le ventre.