

LE DÉJEUNER EN BREF

MATÉRIEL REQUIS

- Affiche sur le déjeuner à commander gratuitement à ProjetMMM.ca

Du contenu complémentaire vous est offert afin de vous soutenir dans l'enseignement des notions liées à la saine alimentation. Vous pourrez l'utiliser pour enrichir vos discussions avec les élèves. Vous trouverez ce contenu à la page 3.

CONTENU ABORDÉ

- Le rôle du déjeuner
- Les mythes à propos du déjeuner
- Le déjeuner équilibré, avec des idées d'inspiration

DÉROULEMENT

Cette affiche vous permet d'aborder le sujet du déjeuner avec vos élèves. Vous pourrez l'utiliser au gymnase, à la salle de musculation ou dans n'importe quel local où votre cours se déroulera.

1. Présentez l'affiche aux élèves.
2. Entamez une discussion avec eux :
 - Parlez du rôle du déjeuner.
 - Questionnez-les à propos de certains mythes afin qu'ils puissent exercer leur jugement critique. Puis, démystifiez les mythes.
 - Faites des liens entre le déjeuner et l'activité physique.
 - Présentez ce qu'est un déjeuner équilibré.
 - Inspirez-les avec les différentes combinaisons de déjeuner qu'il est possible de créer, selon leurs goûts et leur faim.
 - Etc.

FICHE EXPLICATIVE

LE DÉJEUNER EN BREF

INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

- Amorcer un processus réflexif chez les élèves afin de les conscientiser aux impacts positifs d'un déjeuner équilibré au quotidien.
- Développer leur esprit critique en démystifiant certains mythes à propos du déjeuner.

VARIANTE

Si vous n'avez pas l'affiche, vous pouvez télécharger la version numérique et aborder le sujet du déjeuner en vous référant au contenu complémentaire proposé à la page 3.

ARRIMAGES

PFEQ

En plus du domaine général de formation Santé et bien-être, cet outil cible principalement une des composantes de la **compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif** de la discipline **Éducation physique et à la santé**.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE : Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être.
- Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie.
- Reconnaître les habitudes de vie qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être.

Vous pouvez aussi inviter les élèves à élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines habitudes alimentaires.

| *ex. inclure un déjeuner équilibré dans sa routine de repas*

ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes

Cet outil touche à des savoirs et compétences du référent ÉKIP.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE :

1. Reconnaître et expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être.
| *ex. déjeuner pour faire le plein d'énergie et d'éléments nutritifs*
2. Réfléchir à des stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.
| *ex. respecter ses signaux de faim, de rassasiement et de satiété*
3. Valoriser des comportements sains et sécuritaires.
| *ex. ne pas sauter le déjeuner dans un objectif de perte de poids*

Le déjeuner (ou petit-déjeuner) est habituellement le premier repas de la journée. Le mot « déjeuner » vient du latin et signifie « rompre le jeûne ». En d'autres mots, déjeuner veut dire manger après une période de jeûne, c'est-à-dire après avoir passé plusieurs heures sans manger.

Le déjeuner est un repas important. En effet, il permet de refaire le plein d'énergie et d'éléments nutritifs que le corps utilisera pour bien fonctionner et être actif. Mais prendre le temps de déjeuner comporte d'autres avantages, particulièrement pour les enfants et les ados en pleine croissance. Par exemple, le déjeuner pourrait contribuer :

- Aux apprentissages et à une meilleure concentration à l'école
- Aux capacités physiques
- Au bien-être en général

1. LES FAUSSES CROYANCES SUR LE DÉJEUNER

Les fausses croyances sur l'alimentation sont très répandues, surtout dans les médias sociaux. L'information circule à grande vitesse. Il est donc important de sensibiliser les jeunes et d'aiguiser leur sens critique afin qu'ils puissent faire des choix éclairés. Tout comme le mangeur informé!

Pour aborder le concept du mangeur informé, utilisez la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* et son *Document de l'enseignant-e* à ProjetMMM.ca

MYTHE 1 – SI TU N'AS PAS FAIM LE MATIN, TU DOIS TE FORCER À MANGER. FAUX!

Le déjeuner permet de faire le plein d'énergie et d'éléments nutritifs après une nuit de sommeil. Mais on ne doit pas nécessairement se forcer à manger si on n'a pas faim. Il est d'ailleurs fréquent que les ados n'aient pas faim lorsqu'ils se lèvent le matin. En effet, il faut parfois du temps pour que le système digestif se réveille.

L'important est d'écouter ses signaux de faim, de rassasiement et de satiété. **Écouter ses signaux fait partie des saines habitudes alimentaires et est la meilleure façon de répondre aux besoins du corps.**

Pour aborder le concept des signaux de faim, de rassasiement et de satiété, consultez le contenu complémentaire du *Document de l'enseignant-e* de la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* à ProjetMMM.ca

Des trucs simples peuvent aider les jeunes à répondre à leurs besoins, tout en écoutant les signaux que leur corps leur envoie :

- *Prévoir une collation soutenante pour faire le plein d'énergie un peu plus tard en matinée. Pour qu'une collation soit soutenante, elle doit combiner des glucides et des protéines. Les glucides fourniront de l'énergie rapidement, et les protéines seront utiles aux muscles. De plus, les protéines combleront la faim plus longtemps. Voici quelques exemples de collations soutenantes :*
 - Muffin + lait
 - Fruit + noix
 - Craquelins ou bagel + fromage
 - Sandwich au beurre d'arachides
 - Fruit + yogourt

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

LE DÉJEUNER EN BREF

- **Préparer un smoothie, qui contient également des glucides et des protéines. Il peut être plus facile de consommer des liquides lorsqu'on n'a pas très faim. Plusieurs combinaisons sont possibles* :**

- Melon d'eau + fraises + yogourt grec
- Bleuets + betteraves cuites + tofu mou (aussi appelé tofu soyeux)
- Banane + framboises + beurre d'arachides ou poudre d'arachides
- Poire + chou vert frisé (kale) + lait ou lait en poudre
- Pêche + mangue + fromage Cottage ou Ricotta

* La quantité de liquide peut être ajustée pour obtenir la consistance désirée.

Finalement, le délai entre les repas a un impact sur le niveau de faim. Les jeunes qui n'ont pas faim le matin pourraient essayer de ne pas manger dans les deux heures précédant le coucher. Ils pourraient ainsi avoir un plus gros appétit au moment du déjeuner.

MYTHE 2 – SAUTER LE DÉJEUNER EST UNE STRATÉGIE ADÉQUATE POUR PERDRE DU POIDS. FAUX!

Certains croient que sauter le déjeuner oblige le corps à puiser dans ses réserves et mène donc à une perte de poids. En fait, beaucoup d'études ont exploré le lien entre le poids et le déjeuner. Ces études n'ont pas montré que sauter le déjeuner est une méthode efficace et sécuritaire pour perdre du poids.

Cette stratégie ne devrait donc pas être utilisée. **Les ados ont besoin d'énergie et d'une variété d'éléments nutritifs pour soutenir leur croissance et leur développement.** Enseignez-leur à être critiques face aux méthodes ou aux régimes à la mode qui sont présentés comme étant efficaces. S'ils se questionnent sur leur poids, écoutez-les et dirigez-les vers un professionnel ou une professionnelle de la santé.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À JEUN, QUOI EN PENSER?

Tout d'abord, le lien entre l'alimentation et l'activité physique ou la performance physique comporte beaucoup de nuances. Voici quelques facteurs dont il faut tenir compte :

- Le type de sport pratiqué (ex. endurance, puissance, sport d'équipe, artistique, acrobatique)
- Le contexte (ex. récréatif, entraînement, compétitif, objectifs de performance personnels)
- L'individualité (ex. capacité physique, métabolisme, tolérance/digestion)

L'individualité est une variable importante, car chaque personne est unique. En effet, ce qui produit des résultats positifs chez une personne pourrait engendrer des résultats négatifs chez une autre.

MYTHE 3 – S'ENTRAÎNER À JEUN FAVORISE UNE PLUS GRANDE PERTE DE POIDS. FAUX!

On présume parfois que s'entraîner à jeun peut favoriser la perte de poids. On croit que, puisque le corps n'a pas d'énergie à utiliser comme carburant, il se tournera vers ses réserves. Toutefois, le fait d'utiliser ses réserves n'entraîne pas nécessairement une perte de poids. **Les mécanismes derrière la prise, le maintien ou la perte de poids sont complexes. Il est faux de croire que seules l'alimentation et l'activité physique ont un rôle à jouer.** Bien qu'ils puissent avoir un impact, d'autres variables, parfois non modifiables, entrent aussi en jeu, comme la génétique ou l'âge.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

LE DÉJEUNER EN BREF

MYTHE 4 – LA PERFORMANCE PHYSIQUE EST TOUJOURS MEILLEURE SI L'ENTRAÎNEMENT SE FAIT À JEUN. FAUX!

Sans déjeuner, les réserves d'énergie sont au plus bas. Un entraînement à jeun le matin peut donc nuire à la performance physique. Il peut aussi comporter des risques, comme la déshydratation. En fait, certaines personnes pourraient tout simplement ne pas réussir à compléter leur entraînement si elles sont à jeun. **À l'inverse, un déjeuner adapté peut contribuer à la performance physique. Le déjeuner permet de s'hydrater et de faire le plein de glucides, qui seront utilisés comme énergie par les muscles durant l'effort.**

Cependant, lorsqu'il est question de saine alimentation et de performances sportives, tout n'est pas noir ou blanc. Dans certains contextes très précis, un entraînement à jeun peut contribuer à la performance physique. Les sports de grande endurance, comme les marathons ou les événements de type Ironman, en sont un exemple. L'entraînement à jeun dans ce contexte peut permettre d'habituer le corps à utiliser ses réserves de gras comme source d'énergie lorsque les réserves de glucides sont épuisées.

Par ailleurs, certaines personnes peuvent hésiter à manger avant une activité physique, parce qu'elles se sentiront étourdies, moins endurantes ou auront des maux de ventre. Or, ces inconforts surviennent généralement parce que les aliments consommés ne sont pas adaptés au type de sport pratiqué. Le délai entre le repas et l'activité pourrait également être inadéquat.

Voici quelques astuces en lien avec le déjeuner que les jeunes pourraient mettre en pratique avant une activité physique :

- *Se lever plus tôt qu'à l'habitude pour manger et donner au corps le temps de digérer.*
- *Si la faim n'est pas présente et que l'horaire le permet, diviser le déjeuner en deux : prendre la moitié du déjeuner au réveil et l'autre moitié entre 1 heure et 1 heure 30 minutes avant l'activité physique.*
- *Manger des aliments en purée ou sous forme liquide pour faciliter la digestion : yogourt, smoothies, etc.*
- *Prendre de petites portions d'aliments variés (ex. ½ muffin + ½ fruit + lait).*
- *Manger des aliments bien tolérés, c'est-à-dire qui ne causent pas d'inconforts digestifs et qu'ils ont l'habitude de consommer avant une activité physique.*
- *Adapter le déjeuner en fonction du délai entre le repas et l'activité physique. Plus le délai est court, plus les aliments devront être riches en glucides. Par exemple, 45 minutes avant de nager, le déjeuner pourrait être composé d'une banane et d'un muffin maison.*

Pour aborder plus précisément le sujet de l'alimentation en contexte d'activité physique, consultez le quiz *L'alimentation en contexte d'activité physique* et son Document de l'enseignant-e à [ProjetMMM.ca](https://www.projetmmm.ca)

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

LE DÉJEUNER EN BREF

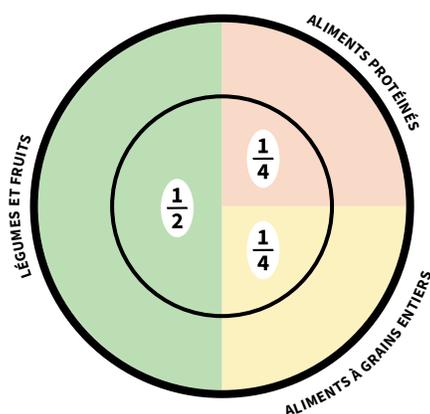
2. LE DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

Un **déjeuner équilibré** contient des aliments de chaque catégorie du *Guide alimentaire canadien* (GAC) dans les proportions de l'assiette équilibrée :

- ½ de l'assiette – légumes et fruits
- ¼ de l'assiette – aliments protéinés
- ¼ de l'assiette – aliments à grains entiers

Ces trois catégories se complètent par leur composition diversifiée en éléments nutritifs :

- Les **légumes et fruits** fournissent de l'énergie, des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.
 - Les vitamines et minéraux assurent de multiples fonctions essentielles. Par exemple, ils contribuent au fonctionnement du système immunitaire et à la santé des yeux, des os, des dents et des muscles.
 - Les fibres alimentaires sont utiles au fonctionnement des intestins, en plus de contribuer à la santé globale. Les fibres ont aussi un effet sur la satiété, c'est-à-dire qu'elles aident à combler la faim plus efficacement jusqu'à la prochaine collation ou au prochain repas.
- Les **aliments protéinés** fournissent des protéines.
 - Les protéines servent à fabriquer et à réparer les muscles, la peau, les ongles et les cheveux. Elles ont le même effet sur la satiété que les fibres alimentaires.
 - Les aliments protéinés offrent également une diversité d'éléments nutritifs. Voici quelques exemples d'éléments nutritifs contenus dans des aliments protéinés souvent consommés au déjeuner :
 - Les œufs contiennent du fer, un minéral qui transporte l'oxygène dans toutes les parties du corps.
 - Les noix de Grenoble fournissent des oméga-3, un gras qui contribue à la santé du cerveau.
 - Les arachides et le beurre d'arachides sont une source de potassium, un électrolyte jouant un rôle dans la contraction musculaire.
 - Les produits laitiers renferment du calcium. Le lait et certains yogourts fournissent en plus de la vitamine D. Ces deux éléments nutritifs aident entre autres à maintenir une bonne santé osseuse et dentaire.
- Les **aliments à grains entiers** fournissent de l'énergie, des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.



La combinaison de ces trois catégories du GAC permet aux ados de consommer tous les éléments nutritifs essentiels au bon fonctionnement de leur corps, mais aussi de répondre aux besoins liés à leur croissance et à leur développement.

LE DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ DANS CERTAINS CONTEXTES

Bien que le GAC suggère de composer ses repas avec des aliments de ses trois catégories, le **déjeuner peut être adapté en fonction de la faim**. Ainsi, comme mentionné précédemment, les élèves qui ont peu ou pas faim le matin peuvent opter pour un plus petit déjeuner qui respecte les proportions de l'assiette équilibrée du GAC. Ils peuvent également prendre une collation soutenante plus tard en matinée composée de deux catégories : aliments protéinés (protéines) et aliments à grains entiers ou légumes et fruits (glucides).

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

LE DÉJEUNER EN BREF

Si le contexte fait en sorte que l'ado ne peut manger qu'un seul aliment, il est préférable de le manger plutôt que de ne rien manger. Enfin, mis à part l'absence de faim, d'autres raisons peuvent expliquer pourquoi les jeunes ne déjeunent pas. Il y a entre autres l'accessibilité des aliments (ex. raison socioéconomique), le désir de perdre du poids (voir la section 1 : *Les fausses croyances sur le déjeuner*) et le manque de temps (ex. ils se lèvent trop tard).

Pour les matins pressés, les élèves peuvent se préparer un déjeuner à l'avance. Voici quelques idées de déjeuners équilibrés qui se préparent la veille ou rapidement :

Les déjeuners à préparation rapide :

- *Burrito déjeuner* : tortilla + œuf au micro-ondes + fromage + tomate + laitue
- *Sandwich express* : pain + beurre d'arachides ou beurre de noix + banane

Les déjeuners à préparer la veille :

- *Yogourt en pot* : granola + yogourt + fruit au choix
- *Smoothie* : aliment protéiné + fruit ou légume au choix, accompagné d'un muffin ou d'une barre tendre maison
- *Gruau de la veille* : flocons d'avoine + lait + fruit au choix

⊕ [Pour des recettes de gruau de la veille, cliquez ici.](#)

Pour les élèves qui aiment cuisiner, une autre astuce consiste à préparer des muffins et des gaufres maison, puis à les congeler. Le matin venu, les gaufres pourront tout simplement être réchauffées dans le grille-pain et les muffins, décongelés au micro-ondes.

⊕ [Pour inciter les élèves à intégrer des déjeuners variés et équilibrés au quotidien, présentez cette **courte vidéo**.](#)



VOUS VOULEZ EN SAVOIR ENCORE PLUS ?

Alimentation

[Guide alimentaire canadien](#)

Image corporelle

[Table québécoise sur la saine alimentation : Le poids dépend-il seulement de la volonté?](#)