

Petit déjeuner

Non ! mes amis, je ne vais pas vous parler du **Déjeuner sur l'herbe** la grande toile d'Édouard Manet qui fit scandale au « Salon des refusés » de 1863, ni, de celui de midi ou du soir. Non, mon propos est de vous parler du « **petit déjeuner** », c'est-à-dire le premier repas du matin. Mon Ego et moi, en général, nous petit-déjeunons vers 8 heures.

Le mot allemand *Frühstück* – littéralement, morceau matinal – remonte au 15^e siècle où il désignait le morceau de pain du petit matin. D'autres langues rendent mieux compte de son rôle essentiel qui est de rompre le jeûne nocturne. Il en est ainsi du *breakfast* anglais qui signifie *rompre le jeûne* et bien entendu du mot français qui, comme le *desayuno* espagnol, signifie *cesser de jeûner*. Qu'il soit frugal ou copieux, simple ou varié, le petit déjeuner varie fortement selon les coutumes et traditions des uns et des autres.

**Je sors du lit
donc ...du calme**



Par exemple, les petits déjeuners italiens et espagnols sont plutôt spartiates. Un expresso ou un cappuccino avec un biscuit ou une petite pâtisserie sont suffisants pour débiter la journée. La situation est similaire en France avec le café au lait accompagné d'un croissant, d'un petit pain au chocolat ou d'un morceau de baguette, beurré et recouvert de miel ou de confiture. Les paysans mangent aussi parfois du jambon cru, du fromage de chèvre ou de brebis fait maison ou du lard relevé à l'ail.

L'Allemagne et la Hollande proposent pour commencer la journée, toute une gamme de pains : petits pains, pain de seigle complet, « tarwebrood » (Hollande) garnis de marmelade,, de « muysjes » (pâte sucrée), de fromage ou de charcuterie, le tout accompagné de café ou de thé pour les adultes et de lait ou de chocolat chaud pour les enfants.

Plus au nord, en Scandinavie, le petit déjeuner est au moins aussi copieux : « knäckebröd » et « wienerbrod » (Copenhague) accompagné de poisson ou « smorrebrod » copieusement garni.

A côté du pain grillé, tartiné au beurre salé et à la confiture d'orange, les Anglais, pour le petit déjeuner, aiment les œufs au plat avec du bacon ou des saucisses. C'est dire l'importance attribuée au premier repas de la journée.

Les résidents des grandes villes américaines, remplacent de plus en plus l'« american breakfast », par un « bagel » (sorte de petit pain) avec une garniture sucrée ou salée et consommé avec différentes sortes de cafés. Les jeunes Américaines « in », prennent de plus en plus de la « glace au yogourt ».

Les Chinois consomment des aliments totalement différents. En général, ils aiment une soupe au riz ou aux nouilles, des bâtonnets de pâtes frits et des légumes marinés. Comme boissons : thé vert et lait de soja.

Au pays du soleil levant, pour les Japonais, le petit déjeuner comprend souvent une soupe au miso, de riz et de poisson. Comme boissons : thé vert et lait de soja.

Partout, dans le monde, les nutritionnistes, sont d'accord pour souligner l'importance du petit déjeuner, pour permettre un bon déroulement de la journée.

Quelle est la situation en Suisse ?

Selon l'étude « Nutritrend 2000 », près d'un tiers des Suisses ne déjeune pas régulièrement le matin. Ce phénomène de « breakfast skipping » (évitement du petit déjeuner), est moins prononcé, mais préoccupant chez les enfants et les adolescents. Des enquêtes menées auprès de jeunes de 6 à 21 ans indiquent qu'ils sont 10 à 25% à sauter le petit déjeuner. Une étude de « Demoscope », menée pendant l'année 2000 auprès de parents d'enfants de 6 à 15 ans a donné des résultats moins alarmants, soit 7%. Toutes les études s'accordent par contre sur la corrélation positive existant entre l'âge de l'enfant et le phénomène de *breakfast skipping*.

Il existe aussi une relative disparité sexuelle et géographique. Les jeunes filles esquivent plus souvent le petit déjeuner que les garçons du même âge tandis que les adolescents de Suisse alémanique « petit-déjeuners » plus rarement que ceux de Suisse romande. Les garçons s'en expliquent par un manque de temps ou disent que cela n'est pas dans leurs habitudes.

L'argumentation des jeunes filles a évolué. Alors qu'elles évoquaient le manque de temps, d'appétit ou d'habitude dans une étude plus ancienne, des sondages plus récents font apparaître leur volonté de maigrir ou de rester mince, comme les mannequins de la mode actuelle !

Malheureusement pour elles, l'absence de petit déjeuner est souvent associée à une surcompensation de l'apport énergétique au cours de la journée avec augmentation des *graisses* et du *cholestérol* au détriment des *glucides*.

Les parents ont tendance à attribuer cette absence de petit déjeuner, au manque d'appétit de l'enfant ! Les Suisses alémaniques, plus sincères, reconnaissent que le problème résulte d'un manque de temps, notamment des parents, pour préparer le 1^{er} repas – ou que leurs enfants n'ont pas envie de ce qui leur est proposé !

Le petit déjeuner helvétique

Le choix des aliments diffère suivant les régions. La Suisse alémanique est influencée par l'Allemagne, la Suisse romande par la France tandis que les habitudes du Tessin se rapprochent de celles de l'Italie.

Globalement, le petit déjeuner des Suisses, qui se lèvent suffisamment tôt, qui ont la chance d'avoir des parents attentionnés qui le préparent, et qui ont l'argent nécessaire à l'achat des composants, est à base de céréales, de pain servi avec divers accompagnements, beurre, confitures, fromages, charcuteries et boissons. Du jus de fruits, du yogourt ou un autre produit laitier peut compléter parfois le menu. Fruits, œufs et gâteaux font plus rarement partie de l'ordinaire, du moins pendant la semaine.

En ce qui concerne les boissons, la préférence va au lait et aux boissons lactées – notamment chocolatées – suivie par le thé. La consommation de café au lait, plus ou moins foncé, progresse avec l'âge de l'enfant.

Les produits à base de céréales les plus appréciés, sont les corn-flakes et autres flocons de céréales de marques connues.

La majorité des parents contactés, sont d'avis que leurs enfants devraient boire plus de lait, de jus de fruits, préférer des produits céréaliers non sucrés ou encore du muesli et consommer plus de produits laitiers, de pain complet ou de fruits.

La collation de dix heures.

Cette collation est bien enracinée dans les habitudes suisses. 72 à 93% des jeunes de 7 à 21 ans prennent un «dix-heures», qui complète ou parfois remplace leur petit déjeuner. Les filles ont une prédilection pour les fruits alors que les garçons préfèrent les petits pains et les croissants. Les produits laitiers et les barres de céréales, viennent loin derrière.

- Renzo !
- Oui, mon cher Ego
- Renzo, finalement pourquoi ce sujet ? hum ?
- Mon cher, parmi les retraités de FIRSA, il y a des grands-parents. Ils doivent donc faire le nécessaire pour que leurs petits-enfants soient bien éduqués.
Et puis ! et puis il y a nous et un bon «petit déj.», ne peut que nous faire du bien...

***Un vieux dicton recommande de manger : le matin comme un roi,
à midi comme un prince,
le soir comme un manant.***

Amicalement vôtre CARDINI Renzo