

Chrononutrition : Quand manger les fruits et les protéines ?

Cette question revient en permanence. Vous ne savez jamais quand manger les fruits. Le matin ? Hors des repas ? À la fin des repas ? Vous êtes tous perdus car il y a de nombreuses théories sur le sujet et personne n'est d'accord. Si vous le voulez bien, je vais remettre les pendules à l'heure.

[Kousmine](#) n'avait pas toujours raison. En lançant son petit déjeuner qui a été très à la mode, [la crème Budwig](#), qu'elle détenait elle-même d'une nommée Johanna Budwig, Kousmine voulait s'assurer que ses patients consomment tous les éléments nutritifs au petit déjeuner car, me disait-elle, "c'est au moins ça de pris et s'ils font n'importe quoi dans la journée, ils auront au moins leur quota de vitamines". À l'époque, cela se tenait. 70 ans ont passé. La nutrition a fait de larges progrès et de nombreuses études nous permettent d'y voir plus clair.

Notamment, nous savons que le matin nous produisons du cortisol grâce à nos surrénales, qu'à midi, nous générons une large quantité d'enzymes facilitant la digestion des protéines, les protéases et que notre insuline connaît un pic aux alentours de 15 heures, heure solaire, permettant à notre organisme de brûler les sucres sans altérer le pancréas.

Le petit déjeuner

Vous savez que je suis adepte du [jeûne séquentiel](#), c'est-à-dire ne rien consommer de solide avant midi, et d'observer environ 15 à 16 heures de jeûne entre le dîner du soir et le déjeuner de midi. Ceci est valable pour les personnes ayant du [surpoids](#), des problèmes [de foie](#), ou une maladie métabolique. Je le déconseille aux personnes maigres ayant peu de vitalité.

Ceci s'adresse bien entendu aux adultes, les enfants et les adolescents étant en phase de construction de leur organisme, il est déconseillé de les faire jeûner.

Si vous allez bien et que vous avez [faim le matin](#), je vous conseille de manger plutôt des protéines avec du gras et de ne surtout pas consommer d'[aliments sucrés](#). En effet, la mélatonine que vous avez sécrétée durant la nuit, va disparaître au profit du cortisol fabriqué par vos surrénales. Il est là pour vous donner la vigilance et vous pousser à l'action.

Il faut que vous sachiez que le cortisol va favoriser la hausse de votre glycémie mais également va solliciter votre pancréas à délivrer de l'insuline. Si vous avez dîné léger le soir, votre ghréline qui est l'hormone qui vous donne faim, va augmenter votre appétit et vous signaler que vous pouvez rompre le jeûne de la nuit.

- Si vous mangez un [Muesli, des croissants, du pain, des céréales](#) accompagnées de confiture ou de miel, vous allez avoir un pic d'insuline au mauvais moment, ce qui va provoquer en réaction une hypoglycémie, vous serez [fatigué](#), vous aurez à nouveau envie de manger du sucre et vous allez rentrer dans un cercle vicieux. Toutes les personnes à qui je recommandais de ne pas manger le matin, croyaient qu'elles ne pourraient pas tenir et qu'elles auraient un coup de pompe à 10 heures. Or, c'est tout le contraire qui se passe. Non seulement si vous ne mangez pas, ou si vous mangez un petit déjeuner riche en protéines, vous n'aurez pas de coup de barre et vous aurez faim à l'heure du déjeuner, ce qui augmentera votre plaisir quand vous mangerez. Faites l'essai.
- Si vous prenez une boisson, café, thé, tisane etc. vous ne devez absolument pas la sucrer ni avec du sucre, ni du miel, ni aucun substitut de sucre !
- Si vous mangez des protéines, essayez de les varier autant que possible. Un matin des [œufs](#) à la coque avec éventuellement une tartine de [pain](#) de sarrasin fait maison. Surtout pas de cracottes qui contiennent du sucre. Vous pouvez faire des crêpes à base de farine de sarrasin ou de patate douce, ([j'en ai déjà parlé dans un article](#)), sur les quels vous pouvez mettre un œuf ou du fromage de chèvre ou de brebis si vous les supportez. Surtout pas de farine de châtaigne, de riz ou de maïs qui ont un index glycémique trop élevé.
- Vous pouvez également faire vous-même un cake à base d'œufs, de farine d'amande, de beurre ou de graisse de coco et de xylitol qui a un index glycémique de 8 ce qui ne fera pas monter votre glycémie. La recette est sur notre [magazine 95° sans lectines](#).
- Si vous avez le courage, vous pouvez manger aussi des sardines et je vous garantis que vous n'aurez pas faim avant l'heure du déjeuner.
- Sinon un morceau de poulet froid avec des endives cuites ou des épinards ou bien du tofu lactofermenté etc. à vous de choisir selon vos goûts.

Je sais que pour la plupart d'entre vous, vous avez été habitués à prendre un petit déjeuner sucré. Cette mauvaise habitude a été entretenue par les lobbys qui veulent absolument vous faire consommer des céréales sucrées avec du lait et du jus d'orange. C'est juste le contraire qu'il faut faire. Vous pouvez me faire confiance, ce que je vous énonce est le fruit d'études sérieuses publiées, mais hélas pas dans la presse grand public.

On y découvre que les protéines consommées le matin fournissent de la tyrosine qui est le précurseur de la dopamine, neurotransmetteur vous permettant de démarrer le matin et vous fournissant un shoot d'énergie et de plaisir. Également, la consommation de bonnes graisses, de préférence poly insaturées riches en oméga 3, nourrissent vos membranes cellulaires, facilitant les échanges et participants à la fabrication de l'énergie dans vos mitochondries.

Contrairement à ce qu'on croit, les œufs et les bonnes graisses ne font pas monter le mauvais cholestérol, au contraire, ils contribuent à la synthèse du cholestérol nécessaire à la fabrication du cortisol.

Le repas de midi

Tout comme le matin, c'est à ce moment-là que les [protéines](#) sont le mieux assimilées car notre organisme produit des enzymes, les protéases, qui optimisent leur digestion. La fameuse tyrosine, promoteur de la dopamine, vous donnera encore de l'énergie et du plaisir.

Vous pouvez manger un peu de [céréales sans gluten](#) et des légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches car vous produisez également de l'amylase, enzyme permettant leur digestion et ces glucides fourniront à votre organisme l'énergie dont il a besoin. N'oubliez pas de mastiquer soigneusement, car mes conseils sont inutiles si vous ne mastiquez pas.

Bien entendu, les légumes verts ou colorés, crus et cuits à la vapeur douce, constitueront les 3/4 de votre repas. Vous aurez donc le plaisir de manger un bon morceau de poulet ou de poisson, agrémenté de légumes vapeur arrosés de bonnes huiles pressées à froid non cuites, avec, soit une tranche de pain de sarrasin, soit un petit peu de lentilles ou de houmous confectionné avec les pois chiches.

Pas de desserts bien sûr.

Évitez de [boire de l'eau](#) au repas. Vous pouvez boire un petit verre de vin rouge.

Le goûter

Enfin, c'est là qu'on peut manger [les fruits](#) et le [chocolat](#). Ça valait bien la peine d'attendre ! Mais, vous ne pourrez prendre ce goûter que si vous avez mangé à midi sans remplir votre estomac. Si votre estomac est bien vidangé, il faut attendre environ 5 heures, vous pouvez alors avoir le plaisir de goûter. Même les [diabétiques](#) peuvent manger les aliments sucrés naturellement car c'est à ce moment-là que les glucides sont le mieux assimilés et ne posent pas de problème à notre pancréas. Personnellement, je ne goûtais pas. Et quand j'ai appris que c'est à ce moment de la journée qu'il fallait pouvoir apporter du tryptophane, précurseur de la sérotonine, notre neuromédiateur antidépresseur mais également ayant appris que la sérotonine était le précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil, j'ai changé mes habitudes. J'ai déjeuné plus léger à midi afin de pouvoir accueillir un goûter. Vous pouvez même faire une fondue au chocolat avec un peu de banane et des amandes effilées, ou des noix en tout genre. Mais n'en mangez pas trop, sinon vous n'aurez pas faim au dîner. À ce moment-là vous sauterez le repas du soir et ce ne sera pas plus mal.

Le dîner

On nous dit bien qu'il faudra faire un repas de pauvre le soir. En effet, c'est surtout la nuit que nous réparons nos cellules, que nous reconstruisons nos membranes cellulaires grâce aux oméga 3 qu'on aura veillé à consommer le soir. C'est également la nuit que le foie [détoxifie](#) un maximum de toxines. Évitez de manger sucré le soir car la sécrétion d'insuline est moins performante à ce moment-là. À moins que vous soyez un sportif de haut niveau et que vous ayez besoin de faire un stock de glycogène dans votre foie et vos muscles. Si ce n'est pas le cas, étant donné que vous aurez goûté avec plaisir vos fruits, vos compotes, votre chocolat etc. au goûter, vous pouvez vous en passer le soir. Quelques noix en dessert feront l'affaire. Si vous êtes plutôt sédentaires, les glucides que vous aurez consommé le soir entraveront les réparations cellulaires et conduiront au stockage de graisse. Une bonne soupe épaisse de légumes, sans pommes de terre, facilitera votre transit intestinal grâce aux fibres qu'elle contient. Sinon, mangez une plâtrée de légumes verts ou colorés avec un petit morceau de poisson sur lequel vous verserez un peu d'huile riche en [oméga 3](#) !

Fort de tous ces éléments, vous avez compris que les fruits sont à consommer vers 17 heures et que c'est à ce moment-là que vous pouvez vous lâcher sur vos gourmandises sans trop de dégâts. Un conseil : [mastiquez-les](#) soigneusement !
A bon entendeur !

Marion Kaplan.