

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

POURQUOI MANGER LA PLUPART DE VOS GLUCIDES EN DÉBUT DE JOURNÉE N'EST PAS UNE BONNE IDÉE



Dr Christian Poensgen, le 30 mars 2023



L'alimentation est l'un des moyens les plus puissants de contrôler notre énergie mentale (ou [éveil autonome](#)¹).

Lorsque l'on y réfléchit de manière systématique, on peut actionner trois leviers pour boire et manger : le moment, la qualité et la quantité.

J'ai abordé toutes les questions de timing dans mes deux derniers articles. Tout d'abord, le moment où nous ingérons du café peut faire ou défaire notre journée, car il régit une [danse fascinante](#) entre la caféine et l'adénosine, la « substance chimique de la somnolence ».

Deuxièmement, le jeûne intermittent [libère l'épinéphrine \(ou adrénaline\), « substance chimique de la vigilance », tout en stabilisant notre glycémie](#). Par conséquent, le jeûne intermittent nous procure des niveaux de vigilance relativement élevés et stables, idéalement en début de journée.

Maintenant, lorsque nous ne jeûnons pas, les types et les quantités d'aliments que nous ingérons ont un impact non seulement sur notre santé, mais aussi sur notre productivité.

Il s'avère que la consommation de la plupart des glucides en début de journée est une mauvaise idée. Pour être alerte tout au long de la journée et somnoler le soir, il est généralement préférable de faire l'inverse. Voyons pourquoi.

¹ Sauf indication contraire, tout lien hypertexte vous mènera vers des articles en anglais. RP

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

La danse entre l'épinéphrine et la sérotonine

La consommation d'aliments pauvres en glucides amylicés — et plus riches en protéines et en graisses saines — nous procure des niveaux d'énergie mentale relativement élevés et stables. Comme dans le cas du jeûne, cela fonctionne en libérant de l'épinéphrine, la « substance chimique de la vigilance », et en stabilisant notre taux de glucose dans le sang.

À l'inverse, la consommation d'aliments riches en glucides amylicés diminue notre énergie mentale en activant notre système nerveux parasympathique (ou « système de calme »). Ces aliments contiennent une substance appelée tryptophane. Notre organisme utilise cette substance pour produire de la sérotonine, une substance chimique associée au calme, à la somnolence et au sommeil.

La sérotonine est, en quelque sorte, l'antagoniste de l'hormone du réveil, le cortisol, et de la substance chimique de l'éveil, l'épinéphrine. C'est pourquoi on peut la considérer comme la « substance chimique du calme ».

En résumé, nous pouvons moduler notre niveau d'énergie mentale en consommant certains types d'aliments — et en évitant d'en consommer d'autres — à certains moments de la journée. Sur la base de ces conclusions, voici quelques conseils pour (ne pas) manger à toute heure.

Que manger et à quel moment ?

Le matin et l'après-midi, il faut manger pour être alerte. Comme les glucides amylicés (pain, riz ou pâtes) favorisent la production de sérotonine, une substance chimique qui contribue à l'apaisement, essayez de limiter votre consommation de ce type d'aliments en début de journée.

Comme je l'ai expliqué la semaine dernière, sauter le petit-déjeuner est un excellent moyen d'y parvenir. Si vous prenez un petit-déjeuner, optez pour des aliments pauvres en glucides et riches en protéines et en graisses saines. Les meilleures options pour le petit-déjeuner comprennent tout ce qui est fait à base d'œufs, de fromage ou de produits laitiers. Pensez aux œufs avec de l'avocat, aux omelettes avec des légumes ou au yaourt grec avec des myrtilles (bleuets).

Dans tous les cas, évitez les aliments les plus courants du petit-déjeuner, comme le pain blanc, les céréales et les jus de fruits. Ces aliments contiennent des glucides transformés qui produiront des fluctuations en dents de scie de votre glycémie et de votre énergie mentale tout au long de la journée.

Pour le déjeuner (le dîner au Québec), optez à nouveau pour des repas riches en protéines saines (légumes ou poulet, par exemple) et en matières grasses (noix ou saumon, par exemple) afin de rester plus alerte en après-midi et de ne pas tomber dans un coma alimentaire. Mon

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

plat préféré est un « bol énergétique » composé d'avocat, d'un mélange de légumes ou de salades, d'un œuf, de saumon sauvage et d'un peu d'huile d'olive. C'est délicieux !

Le soir, mangez pour vous calmer. À ce moment de la journée, il est conseillé d'ingérer des glucides riches en amidon. Bien que cela puisse vous surprendre, cela ne vous fera pas grossir. À l'inverse, un dîner riche en amidon vous permettra de passer une bonne nuit de sommeil et de brûler des graisses pendant la nuit — si vous le prenez au plus tard trois heures avant de vous coucher.

Faites preuve d'ingéniosité

Plus généralement, mangez des aliments qui ne contiennent pas de macronutriments malsains (c'est-à-dire les « mauvaises » sortes de glucides, de protéines et de graisses) et qui apportent au contraire à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner.

Si ce conseil vous déconcerte, ne vous inquiétez pas. Il existe un excellent cadre pour identifier ces aliments. Exposé dans le livre [Genius Foods](#) de Max Lugavere, il s'agit de l'approche la plus pratique que j'ai trouvée pour choisir des aliments qui optimisent la santé de votre cerveau et vos performances mentales.

Le principe du livre est simple : pour maximiser la puissance de traitement de votre cerveau et minimiser son déclin, construisez votre régime alimentaire autour de plantes à faible teneur en sucre et de produits d'origine animale correctement élevés.

Voici les dix « aliments géniaux » éponymes de Lugavere pour y parvenir :

- 1) L'huile d'olive extra-vierge
- 2) les avocats
- 3) Les myrtilles (bleuets)
- 4) Le chocolat noir
- 5) Œufs
- 6) Le bœuf nourri à l'herbe
- 7) Feuilles vert foncé (épinards, chou frisé et roquette)
- 8) Brocoli
- 9) Saumon sauvage
- 10) Amandes

Une version encore plus courte de ce conseil vient de l'auteur et activiste Michael Pollan, qui a résumé son point de vue sur la nutrition en sept mots : « Mangez de la nourriture, pas trop, surtout des plantes. » Voyons maintenant la deuxième partie de ce triplet.

Passons maintenant au contrôle des portions

Manger en trop grande quantité n'est pas seulement mauvais pour la santé, mais aussi pour la productivité.

Tout au long de la journée, cela active notre système de calme et nous rend somnolents et moins alertes (le « coma alimentaire »), alors que c'est exactement le contraire que l'on souhaiterait. Et le soir, les excès alimentaires vous empêchent de bien dormir.

Le contrôle des portions étant depuis longtemps mon ennemi juré, voici les trois pratiques que j'ai trouvées les plus efficaces :

Tout d'abord, consommez beaucoup de protéines saines à chaque repas pour couper l'appétit et vous sentir rassasié plus rapidement. *En règle générale, il faut compter 1 g par kg de poids corporel et par jour.* Plusieurs des dix Genius Foods contiennent de grandes quantités de protéines, notamment le saumon, le bœuf nourri à l'herbe et les œufs. Mon préféré est le Skyr, un produit laitier scandinave riche en protéines². Cet [article](#) de WebMD présente de nombreux autres aliments riches en protéines.

Deuxièmement, éliminez les glucides transformés — tels que les pâtisseries, les biscuits et les gâteaux — de votre alimentation quotidienne et décidez de ne les consommer que lors d'occasions spéciales. Vous commencerez ainsi naturellement à manger moins. Essayez également d'opter pour des glucides complexes plutôt que simples si vous le pouvez, par exemple en mangeant du pain complet (ou pain entier) plutôt que du pain blanc.

Troisièmement, *faites attention à l'ordre des aliments*. Mangez d'abord la salade et les légumes, puis le poisson, les viandes et les légumineuses, et enfin les glucides (pain, riz, pâtes, pommes de terre et fruits) en dernier. Vous réduirez ainsi considérablement le pic de glycémie dans votre sang, diminuant ainsi votre appétit. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles les restaurants vous servent du pain avant le repas proprement dit : vous finirez par avoir envie de manger et de boire davantage.

EN BREF

En résumé, voici comment optimiser les types et les quantités d'aliments pour favoriser votre énergie mentale :

- 1) Au petit-déjeuner ou au déjeuner³, optez pour des repas riches en protéines et en graisses saines et pauvres en glucides — et préférez les glucides amylicés au dîner.

² Je vous rappelle que l'auteur est Allemand. RP

³ Dîner au Québec. RP

AU-DELÀ DE LA PRODUCTIVITÉ

- 2) Faites preuve d'ingéniosité en vous nourrissant de plantes à faible teneur en sucre et de produits d'origine animale correctement élevés, tel que les légumes verts à feuilles sombres, les avocats, les œufs et le saumon sauvage.
- 3) Veillez à contrôler les portions en consommant 1 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour, en évitant les glucides simples et transformés et en mangeant les glucides en dernier.

Enfin, la perfection n'est jamais de mise. La plupart des gens (moi y compris) aiment se faire plaisir de temps en temps, et c'est très bien ainsi. Vous obtiendrez la plupart des bénéfices si vous suivez ces recommandations 80 % du temps.

Si vous aimez ce que vous lisez, n'hésitez pas à le partager avec d'autres.

À la semaine prochaine,

Christian

Traduction de [Why eating most of your carbohydrates early in the day is a bad idea](#), par le Dr Christian Poengen, publié dans Beyond Productivity le 30 mars 2023. Traduit par la version gratuite de DeepL pour mac, mars 2023; révisé, et corrigé avec Antidote, par Richard Parent.