Pourquoi ton ado a faim à 10 h alors qu'il a pris son petit déj

Comprendre les signes, sans culpabiliser



Jesse Norof

Table des Matières

1 Introduction — Il a mangé. Et pourtant

3 Chapitre 1 — Le matin : trois signes qui ne trompent pas

5 Chapitre 2 — La classe : quand la tête décroche

7 Chapitre 3 — Ce qui ne se voit pas

9 Conclusion — Tu as maintenant les mots

11 Les sources du guide

Avertissement

Cet ebook a été conçu pour t'informer, t'inspirer et t'accompagner dans ta démarche. Les informations qu'il contient sont issues de sources sérieuses et vérifiables — tu les trouveras en fin d'ouvrage.

Mais soyons clairs : cet ebook n'est pas un avis médical ou professionnel. Il ne remplace pas une consultation chez un spécialiste qualifié. Chaque situation est différente, chaque parcours est unique.

Si tu as des antécédents médicaux, une condition particulière, ou le moindre doute concernant ta situation, consulte un professionnel compétent avant d'appliquer les conseils de cet ouvrage. C'est du bon sens — pas de la prudence excessive.
Ce que tu trouveras ici, c'est de l'information honnête, du bon sens passionné, et une conviction sincère dans la valeur du contenu partagé. Le reste appartient à ta relation avec les professionnels qui te connaissent.

Bonne lecture.

Introduction – Il a mangé. Et pourtant

Il est 10 h. Quelque part dans un couloir d'école, ton ado fouille ses poches : il lui faut deux euros pour le distributeur. Il y a deux heures et demie, il vidait son bol.

Tu ne l'as pas vu. Mais à 16 h 30, tu vois la suite : il franchit la porte, balance son sac dans le couloir et file droit vers le frigo. « J'ai trop faim. »

Tu l'as pourtant vu manger ce matin. Un bol, un verre, une tartine. Tu t'es même dit que le petit déj était réglé. Alors tu cherches : il a un appétit d'ogre, il grignote par ennui, c'est l'âge ?

Ca te dis quelque chose ? Sur la boîte de céréales, un personnage tout sourire promet « de l'énergie pour toute la matinée ». La boîte, elle, n'a pas passé la matinée en cours de maths.

Voilà le point de départ de ce guide : ce que tu observes n'est pas forcément un caprice, et ce n'est sûrement pas ta faute. Un petit déj peut remplir un bol sans tenir la distance. Ça laisse des traces à 10 h, en classe, devant le distributeur, jusque dans la fin de journée.

Ce guide fait un travail volontairement simple : mettre des mots sur ces signes. Pas de recettes, pas de plan d'action. On ne règle bien que ce qu'on a bien nommé.

Je me suis plongé dans les études pour te dire ce qu'elles montrent, et aussi ce qu'elles ne montrent pas. La science du petit déj est moins tranchée que ne le racontent les magazines. Je te préviens quand une preuve est solide, et quand elle ne l'est pas.

Trois étapes : le matin, la classe, ce qui ne se voit pas.

On commence par le signe que tu connais déjà par cœur : la faim qui revient bien trop tôt.

Chapitre I – Le matin : trois signes qui ne trompent pas

Le matin est le premier terrain d'observation. Tu as sans doute déjà vu ces trois signes, sans les relier au petit déj.

Signe 1 — La faim revient trop tôt

C'est le plus bruyant. Ton ado a faim avant midi, parfois bien avant : il le dit en sortant de cours, il fouille son sac, il guette la récré comme un naufragé guette un bateau.

Les chercheurs ont regardé ça de près. Ils ont rassemblé dix essais menés chez des jeunes de 7 à 19 ans et en ont additionné les résultats. Ceux qui prenaient un petit déj plus riche en protéines avaient moins faim et se sentaient plus rassasiés que ceux qui prenaient un petit déj classique [1].

Restons honnêtes : l'écart est modeste et la plupart des essais sont de faible qualité [1]. Un bol vaut aussi mieux que rien : dans l'essai de Leidy, le petit déj a fait baisser la faim par rapport à ne rien manger, que ce soit un petit déj de céréales ou un petit déj riche en protéines [2].

Ce que tu peux observer dès cette semaine : à quelle heure revient la faim.

Signe 2 — Le grignotage

Quand la faim presse, on ne cherche pas une pomme. On cherche ce qui est vite prêt et ce qui fait plaisir : le distributeur, les biscuits, le paquet de chips. On a tous déjà vu ça.

Dans ces mêmes essais, les jeunes qui avaient pris un petit déj riche en protéines mangeaient environ 111 kcal de moins ensuite [1]. Ce n'est pas énorme, mais ça va dans le même sens. Dans l'essai de Leidy, le petit déj riche en protéines a aussi réduit le grignotage du soir d'aliments gras [2].

Un bémol : cette étude porte sur 20 filles d'environ 19 ans, en surpoids, habituées à sauter le petit déj, et elle a été financée en partie par les filières du bœuf et des œufs [2]. Ça ne prouve rien pour un garçon de 14 ans. Ça montre une direction.

Signe 3 — Le coup de barre

Ton ado a le regard dans le vide à 10 h, il bâille, il traîne. Il est comme un téléphone à moitié chargé, qui est vide trois heures plus tard.

Dans un essai chez des adolescents, ceux qui avaient pris un petit déj se disaient plus énergiques et plus rassasiés, moins fatigués et moins affamés que ceux qui n'avaient rien mangé [3].



Attention : cet essai compare un petit déj à pas de petit déj. Il montre que le ventre vide se paie en fatigue. Il ne dit pas encore qu'un bol sucré se paie de la même façon.

La fatigue du matin a d'autres causes, à commencer par le sommeil. On y revient au chapitre 3.

Jusqu'ici, on a regardé le ventre. Mais il y a un endroit où la faim et la fatigue se voient moins et coûtent plus cher : la salle de classe.

Chapitre 2 – La classe : quand la tête décroche

Le ventre, on l'entend. La tête, on la perd de vue. Et c'est en classe que ça se joue.

Signe 4 — L'attention flanche

Le prof l'a écrit dans le carnet : « dans la lune en fin de matinée ». Ou ton ado te le dit lui-même : « j'arrivais plus à suivre ». Tu te demandes si c'est l'âge, le sommeil, les écrans ou le petit déj. Probablement un peu de tout.

Des chercheurs anglais ont rassemblé 36 études sur le sujet et comparé leurs résultats. Ils concluent à un effet principalement positif du petit déjeuner sur le comportement attentif en classe, avec deux réserves : le milieu social peut jouer, et les observations en classe sont subjectives [4].

Pour les notes, les preuves restent « suggestives », avec les effets les plus nets chez les enfants sous-alimentés [4].

Un essai plus précis a testé 52 adolescents. Leur conclusion : le petit déj à index glycémique bas a donné les meilleurs résultats aux tests mesurant les capacités mentales, devant celui à index élevé et le fait de ne rien manger [5]. L'index glycémique, c'est la vitesse à laquelle un aliment fait monter le sucre du sang. Un seul petit essai ne prouve rien, mais il va dans le sens de ce que tu observes.

Ce que tu peux savoir : Demande-lui à quel moment de la matinée ton ado décroche, et ce qu'il avait mangé.

Le mythe : « Il a bien mangé, ça tiendra »

Tu l'as déjà dit, avoue : « Il a vidé son bol, avec ça il tient jusqu'à midi. »

On y croit parce que l'œil juge la quantité. Un bol plein ressemble à un vrai repas, et l'intuition tient debout.

Elle oublie un détail. Dans l'essai de Leidy, les deux petits déj faisaient exactement 350 kcal : l'un à base de céréales (13 g de protéines), l'autre à base d'œufs et de bœuf (35 g) [2]. À calories égales, c'est le petit déj riche en protéines qui a donné la plus forte sensation d'être rassasié [2]. Même taille, effet différent.



Un bol plein, c'est un cartable plein : ça pèse, mais ça ne dit rien de ce qu'il y a dedans. Ce qui compte, c'est le contenu, pas la taille du bol.

On a regardé ce que tu vois : le ventre, puis la tête. Reste ce que tu ne vois pas à l'œil nu, et un facteur qui n'est même pas dans l'assiette.

Chapitre 3 – Ce qui ne se voit pas

Les deux premiers chapitres parlaient de ce que tu vois. Celui-ci parle de ce que tu ne vois pas, et d'un facteur qui n'est même pas dans l'assiette.

Signe 5 — Les dents, le signe qui ne prévient pas

Celui-là, tu ne le verras pas à 10 h. Tu ne le verras pas du tout, jusqu'au jour où le dentiste dit : « Il y a une carie. » Le sucre ne prend pas rendez-vous. Le dentiste, lui, si.

L'Organisation mondiale de la santé le dit sans détour : les sucres libres sont le principal facteur alimentaire des caries [6]. Les « sucres libres », ce sont les sucres ajoutés dans les aliments et les boissons, plus ceux du miel, des sirops et des jus de fruits [6]. Le jus « 100 % pur jus » compte donc aussi. Les céréales sucrées, la confiture et les biscuits figurent parmi les sources habituelles de ces sucres [6].

Dans la bouche, les bactéries adorent le sucre. Elles le mangent et rejettent un acide, qui ronge peu à peu l'émail des dents [6].

Précision : l'OMS parle du sucre, tous repas confondus, pas du petit déj en particulier. Mais un petit déj très sucré fait partie du total : le même bol qui tient mal la distance baigne aussi les dents dans le sucre.

Ce que tu peux observer : peu de choses, et c'est justement le problème. À toi de regarder les étiquettes.



Le facteur caché : le sommeil

Tu t'attendais à celui-là ? Pas moi non plus, au départ. Mais un ado fatigué le matin ressemble trait pour trait au coup de barre du signe 3 : impossible de parler de la faim sans parler du sommeil.

Une grande enquête belge a interrogé 8 444 ados de 11 à 20 ans dans les écoles francophones. Résultat : plus ils dormaient, plus ils prenaient un petit déj tous les jours, et ceux qui se réveillaient fatigués au moins quatre matins par semaine en prenaient moins souvent [7].

Cette enquête ne dit rien de la composition du petit déj : elle dit seulement si on le prend ou non. Et elle montre un lien, pas une cause. Mais elle suffit à te prévenir : quand ton ado traîne le matin, tout ne se joue pas dans le bol. Ça ne te dispense pas de regarder l'assiette, mais ça te retire une culpabilité de trop.

Tu as maintenant des mots pour ce que tu observais sans pouvoir le nommer : la faim qui revient, le grignotage, le coup de barre, l'attention qui décroche, les dents, le sommeil. Reste une seule question, la plus naturelle : et maintenant, qu'est-ce que je fais ?

Conclusion – Tu as maintenant les mots

Tu te souviens de la scène de 16 h 30, le sac jeté dans le couloir et le frigo grand ouvert ? Tu sais maintenant que cette faim n'est pas forcément un caprice, et que tu n'as rien raté. Un petit déj peut remplir un bol sans tenir la distance.

Reprenons ce que tu as appris, avec le niveau de preuve de chaque point :

• La faim précoce et le grignotage. C'est le signe le mieux étayé, même si l'effet reste modeste.

• Le coup de barre et l'attention qui décroche. Ils existent, mais les preuves sont plus fragiles. Je t'ai dit à chaque fois ce qu'on savait et ce qu'on ne savait pas.

• Les dents. Le sucre travaille en silence.

• Le sommeil. Les ados qui dorment peu sautent plus souvent le petit déj

Je ne t'ai pas promis de miracle, et je n'en promets pas. La science du petit déj est moins tranchée que ne le racontent les magazines.

Fais un deal avec moi : cette semaine, tu ne changes rien. Tu regardes. À quelle heure la faim revient, ce qu'il grignote, comment il tient en classe. Sans commentaire, sans sermon. Tu n'auras aucune peine à reconnaître les signes de ce guide.

Mettre des mots, c'est la moitié du chemin. L'autre moitié, c'est l'assiette. Si tu veux savoir quoi servir à 7 h 30, sans te ruiner et sans te fâcher avec ton ado, j'ai écrit un guide court pour ça : « **Le petit déj parfait pour ton ado** ».

Tu trouveras l'accès à la page suivante.

Jesse Norof

Note de prudence

Ce guide s'adresse aux ados en bonne santé. Il décrit des liens observés par des études, pas des diagnostics. En cas de diabète, d'allergie, de perte de poids, d'anxiété face à la nourriture ou d'inquiétude qui dure, parles-en à ton médecin. Ce guide ne remplace pas un avis médical.

Clique sur le visuel ci-dessous pour être redirigé(e) vers la boutique



Les sources du guide

Les numéros renvoient aux [1], [2]… du texte.

[1] Qiu M. et al. (2021), « **Effect of Protein-Rich Breakfast on Subsequent Energy Intake and Subjective Appetite in Children and Adolescents », Nutrients 13(8):2840 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34445000/**

[2] Leidy H.J. et al. (2013), « **Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, breakfast-skipping, late-adolescent girls », American Journal of Clinical Nutrition 97(4):677-688 — https://doi.org/10.3945/ajcn.112.053116**

[3] Cooper S.B., Bandelow S., Nevill M.E. (2011), « **Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren », Physiology & Behavior 103(5):431-439 — https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/21590**

[4] Adolphus K., Lawton C.L., Dye L. (2013), « **The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents », Frontiers in Human Neuroscience 7:425 — https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23964220/**

[5] Cooper S.B. et al. (2012), « **Breakfast glycaemic index and cognitive function in adolescent school children », British Journal of Nutrition 107:1823-1832 — https://www.cambridge.org/core/product/D72DFD03A43F1D4913D97B7907CA0376/core-reader**

[6] Organisation mondiale de la santé, « **Sugars and dental caries » — https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/sugars-and-dental-caries**

[7] Lebacq T. et al. (2022), « **Weekday sleep duration and morning tiredness are independent covariates of breakfast skipping in adolescents », European Journal of Clinical Nutrition 76(10):1403-1408 — https://difusion.ulb.ac.be/vufind/Record/ULB-DIPOT:oai:dipot.ulb.ac.be:2013/342539/TOC**