

# GRAINS DE SAGESSE

APRUM: ASSOCIATION DES PROFESSEURES ET PROFESSEURS  
RETRAITÉS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Université   
de Montréal

Les anciens sous leur baobab ont renoncé à faire la guerre, à participer aux grandes chasses ou à danser des nuits complètes au son des tambours. Ils se souviennent, racontent, donnent leur avis et distribuent leur sagesse par petits grains. Il nous semble que cela nous convient bien.

## PRÉSENTATION DE CE NUMÉRO DES GRAINS DE SAGESSE

À l'Assemblée générale du mois de juin 2000, Jean-Robert Derome proposait la création d'un bulletin pour l'APRUM. Dans le texte de présentation du premier numéro, le président Jacques St-Pierre faisait appel aux membres pour trouver le nom que devrait porter ce bulletin. Seul le président avait osé alors proposer un nom et ce nom fut accepté à l'unanimité. À partir du numéro 2, le bulletin porta donc le nom des Grains de sagesse. Par ailleurs, notre collègue Jacques Boucher proposa le sous-titre qui figure maintenant à la une du bulletin « Les anciens sous leur baobab... ». Et «... cela nous convient très bien ».

Comme nos lecteurs le savent, ce texte est inscrit en exergue aux archives des Grains de Sagesse, publication initiée en juin 2000. Depuis lors, notre collègue Jean-Robert Derome a maintenu ce phare d'une présence continue sur la place publique des professeures et professeurs en retraite des salles de cours de l'Université de Montréal. Il s'agissait non seulement de garder, en dehors du Bulletin de nouvelles, un contact entre les membres de notre Association, mais aussi de faire profiter chacun d'entre nous des expertises et réflexions de ceux et celles qui ont animé le savoir de notre Université.

Je tiens ici à témoigner, en mon nom et au vôtre, notre reconnaissance envers Jean-Robert Derome qui a porté à bout de bras cette publication. Devenu récemment retraité et membre du Conseil de l'APRUM, j'ai pris connaissance de son dévouement à la science et



au rôle des professeurs et professeures de notre Université. Certes, nous avons eu quelques désaccords sur la notion de « sciences », lui étant de l'acceptation « dure » du terme et moi, de l'élargissement à la méthodologie scientifique des sciences « humaines » et « sociales ». Ce furent de « beaux débats ». Mais j'ai considéré comme un honneur d'en débattre aux côtés d'un homme qui avait consacré sa vie à la mission universitaire. J'espère que nos administrateurs-comptables actuels sauront s'en inspirer.

Je vous propose, dans ce numéro dont j'ose relever le mandat, des textes sur les petits-déjeuners. Entre vie de famille, travaux de recherche et présences en salle de cours, nous avons probablement négligé ce repas du matin. Pouvons-nous imaginer, qu'à la retraite, nous ayons plus de temps à y consacrer ?

Notre collègue Hélène Delisle nous fait, à partir de son expertise, un tour d'horizon des différentes opinions quant à l'importance de ce repas du matin. Francine Gratton et Robert Brunet nous décrivent des expériences très particulières en ce domaine. Et je conclus en témoignant des observations d'un homme de banlieue « condamné » au petit-déjeuner local en attendant que les autoroutes se libèrent.

Le numéro de l'automne 2019 devrait porter sur la question « Y'a-t-il une vie après la science ? ». De quelle science parlons-nous ? Et de quelle vie, après la salle de cours et le laboratoire de recherche ?

*André A Lafrance*

# LE PETIT DÉJEUNER EST-IL (ENCORE) LE REPAS LE PLUS IMPORTANT DE LA JOURNÉE?

Par Hélène Delisle, professeure retraitée

Cet adage remonterait au début du XX<sup>e</sup> siècle. Toutefois, il ne semble pas y avoir suffisamment de preuves pour continuer de l'affirmer, encore qu'il faille nuancer. Il est vrai qu'au début du siècle dernier, alors qu'une majorité d'adultes déployait tôt le matin une activité physique pouvant être importante dans l'agriculture ou à l'usine, le petit déjeuner revêtait incontestablement une plus grande importance que maintenant. Logiquement, le petit déjeuner est important puisqu'il rompt le jeûne d'une dizaine d'heures et ainsi fournit à l'organisme l'énergie dont il a besoin pour les activités du début de la journée...si on est actif. Alors, que peut-on dire aujourd'hui des aspects santé et nutrition du petit déjeuner, à la lumière des données probantes issues de la recherche? Comme l'exprime si bien le Professeur Bernard Guy-Grand, le petit déjeuner n'a pas fini de livrer ses secrets...<sup>1</sup> Essayons de voir ce qu'il en est pour les enfants puis les adultes, et enfin les aînés.



Une chose est certaine, c'est que le petit déjeuner est particulièrement important pour les enfants et là, plusieurs études viennent à l'appui. En effet, la mémoire et la concentration, et plus généralement la performance cognitive, sont améliorées par la prise du petit déjeuner. C'est ce qui explique d'ailleurs les programmes de petits déjeuners dans les écoles de quartiers défavorisés au plan économique, comme c'est le cas à Montréal. N'oublions pas, en ef-

fet, qu'en raison de leur croissance, les enfants (et les adolescents) ont des besoins nutritionnels élevés et que le petit déjeuner contribue à répondre à ces besoins. Encore faut-il que ce repas soit adéquat au plan nutritionnel! On estime généralement qu'un petit déjeuner équilibré contient des fruits (de préférence au jus), des produits céréaliers à grain entier – céréales ou pain – plutôt que des céréales-friandises, ainsi qu'une source de protéines et/ou un produit laitier selon les habitudes.

Si pour les enfants, l'importance du petit déjeuner demeure, qu'en est-il des adultes? Prendre un petit déjeuner ou l'omettre a-t-il une influence sur le poids, comme on l'a prétendu? Cette question est revenue dans les médias récemment, comme un article de revue des études effectuées entre 1990 et 2018 venait bousculer les croyances, plus ou moins étayées, sur le lien entre le petit déjeuner et le poids corporel. On avait longtemps soutenu que prendre le

petit déjeuner aidait à perdre du poids et que son omission pouvait au contraire favoriser le gain de poids. Puis des études plus récentes laissaient entendre que « sauter » le petit déjeuner n'était pas forcément associé au gain ou à la perte de poids. Toutefois, il s'était agi le plus souvent d'études comportant de simples observations, études sujettes à erreur en raison de nombreux facteurs de confusion, comme le niveau socio-économique, les autres compor-

<sup>1</sup> Guy-Grand B. Cahiers de nutrition et diététique 2012; 1 : S1

tements de santé, etc. Cette récente revue systématique d'études contrôlées et randomisées, lesquelles ont une plus grande force probante que les observations, rapportait que ceux qui ne prenaient pas de petit déjeuner tendaient plutôt à avoir un poids et un apport calorique plus faibles.<sup>2</sup> Néanmoins, il importe de nuancer ces résultats, car la durée des études était limitée, la composition des petits déjeuners n'était pas prise en compte et toutes ces études avaient été menées au Royaume-Uni et aux États-Unis. Dans d'autres contextes économiques et culturels, où l'habitude ou la composition du petit déjeuner peuvent être fort différentes, il n'est pas certain que les résultats eurent été identiques.

Il nous semble important de citer ici une étude aux résultats discordants menée au Japon chez quelques 1000 aînés non institutionnalisés, dont l'âge moyen était de 72 ans. L'omission du petit déjeuner était associée à davantage d'obésité, à moins d'activité physique et à une moindre qualité de l'alimentation, même lorsqu'on corrigeait pour divers facteurs de confusion possible.<sup>3</sup> Dans une même veine, une étude d'envergure menée par l'Université Harvard et qui a suivi pendant 16 ans près de 27 000 professionnels de la santé âgés de 45 ans ou plus montrait que l'omission du petit déjeuner était associée à un risque de maladie coronarienne accru de 27%, vraisemblablement par le biais de l'obésité, du diabète, de l'hypertension ou de l'hypercholestérolémie.<sup>4</sup>

Pour le petit déjeuner comme pour les autres repas, il faut tenir compte des signaux de faim. Être à l'écoute de ces signaux et manger en

pleine conscience sont des éléments qu'on souligne de plus en plus dans la communication nutritionnelle.<sup>5</sup> Il est possible que la faim ne se manifeste pas dès le réveil, surtout si le repas du soir précédent a été abondant ou tardif; il est alors sage de repousser le petit déjeuner jusqu'au moment où on sentira la faim. Par ailleurs, prendre ou ne pas prendre le petit déjeuner est aussi question d'habitude, comme on peut l'observer à travers le monde. Au Canada, par exemple, les sondages montrent que beaucoup plus de personnes ne prennent pas de petit déjeuner maintenant, comparative-ment à 2013 : près d'une personne sur 5 en 2018 et moins d'une personne sur 10 cinq ans plus tôt, comme le cite Sylvain Charlebois dans son récent reportage dans La Presse.<sup>6</sup>

Que doit-on conclure de tout cela? D'abord, que pendant la croissance et peut-être aussi chez les aînés, le petit déjeuner est un repas important et qui se doit d'être équilibré. En second lieu, qu'il ne faut pas prendre ou omettre le petit déjeuner en raison de préoccupations de poids. Ensuite, que prendre ou ne pas prendre de petit déjeuner est une question d'habitude, mais que le sauter pourrait avoir des effets néfastes à long terme, notamment sur la santé cardiaque. Enfin, qu'il importe de suivre ses signaux de faim, de privilégier les aliments d'origine végétale sans pour autant renoncer aux denrées d'origine animale et de limiter les aliments industriels hyper-transformés, suivant en cela les grandes orientations du nouveau Guide alimentaire canadien.

*Hélène Delisle*

---

<sup>2</sup> Sievert K et al. *Brit Med J* 2019; 364 : 142

<sup>3</sup> Otaki N et al. *J Nutr Health Aging* 2017; 21: 501-4

<sup>4</sup> Cahill LE et al. *Circulation* 2013; 128 : 337-43

<sup>5</sup> Cloutier C. Manger en pleine conscience, 2018; <https://ccloutiernutrition.com/manger-en-pleine-conscience/>

<sup>6</sup> Charlebois S. Un déjeuner déséquilibré, La Presse, 16/02/2019

## LES « PETITS » PETITS DÉJEUNERS DANS LES GÎTES DE COMPOSTELLE

par Francine Gratton, professeure retraitée et secrétaire de l'APRUM.

**A**vant de vous parler des petits déjeuners, il m'importe de préciser le contexte dans lequel se prenait ce premier repas de la journée.

En septembre-octobre dernier (2018), avec mon compagnon, j'ai marché 900 kilomètres sur un chemin de Compostelle en France, le Puy-en-Velay, incluant la variante de la Vallée du Célé. En suivant constamment le GR 65 (GR signifiant grande randonnée), nous avons terminé à Roncevaux, en Espagne, après avoir traversé les Pyrénées par temps extrêmement venteux.

Jour après jour, le soleil était de la partie (sauf deux jours sur 43) et la température dépassait très souvent trente degrés centigrades. Cette chaleur s'intensifiait jusqu'à 17h00... À vrai dire, je n'ai jamais eu aussi chaud de toute ma vie! Nous, deux petits jeunes pèlerins de 71 ans, avons choisi cette période de l'année en pensant qu'il ferait quinze à vingt degrés! Erreur... De plus, hormis deux ou trois jours de marche sur trente-six en transportant un sac à dos d'une dizaine de kilos, notre quotidien était mar-



qué par des montées et des descentes « costaudes » sur des sentiers parfois très étroits et, la plupart du temps rocaillieux. Par exemple, au cours de la même journée, pour descendre d'Aubrac à St-Côme-d'Olt, nous avons dû descendre 1000 mètres sur une distance de 24 kilomètres et, pour parcourir la distance entre St-Jean-Pied-de-Port et Roncevaux en Espagne, nous avons dû en monter 1300 sur 27 kilomètres. Bien sûr, ces grands efforts et la douleur causée par la présence de quelques ampoules tenaces fut amplement récompensés par la beauté époustouflante des paysages. Que de ma-

gnifiques souvenirs j'ai pu construire... pour mes vieux jours! Que de jolies vaches (Eh oui...) j'ai pu admirer dans les vastes champs d'Aubrac et... je les côtoyais de si près que j'ai pu les flatter!

Quant à l'hébergement, nous logions presque toujours dans des « gîtes communaux » en demi-pension, parfois dans des chambres d'hôte (un petit luxe de temps à autre). Outre la nuitée,

cette demi-pension incluait le dîner (notre souper) et le petit déjeuner. Au Québec, lorsque je m'apprête à randonner en sachant que j'aurai à fournir de grands efforts physiques (souvent inférieurs à ceux fournis sur Compostelle), je prends un petit déjeuner consistant, nourrissant incluant bon nombre de protéines, de glucides. Sur Compostelle, dans les gîtes communaux, nous devions nous contenter d'un très très petit déjeuner et très peu nourrissant. Presque toujours, nous avions droit à un verre de jus d'orange... bien petit, un café... plus qu'ordinaire, une demi-baguette de pain blanc... si légère qu'elle aurait pu s'envoler au moindre coup de vent, de la confiture ...parfois « faites-maison » et un petit yogourt nature, ce qui constituait l'aliment le plus nourrissant de ce repas. Exceptionnellement, s'ajoutaient un œuf à la coque, du fromage et des céréales, des croissants. Inutile de préciser qu'habituellement, suite à notre départ vers 8h00 le matin, dès que nous trouvons une boulangerie dans un village voisin, nous nous lançons sur des chocolaines et autres délicieuses pâtisseries françaises. Alors, on a vite fait le deuil du déjeuner consistant avant une journée de grands efforts physiques. Par

contre, le souper (dîner en France) était souvent délicieux...

Malgré tout, l'énergie fut toujours au rendez-vous pour parcourir les étapes incluant une moyenne d'environ 24 kilomètres par jour (entre 15 et 36) de ce chemin de Compostelle que je parcourais pour la seconde fois, la première ayant été en 2012, en Espagne (Camino Frances). Revenue au Québec, je fus très heureuse de reprendre mes bons petits déjeuners.

Actuellement, trois mois plus tard, je ne suis pas très attirée par les baguettes de pain... Ça reviendra j'en suis certaine. Mais je retournerais volontiers prendre ces petits déjeuners très légers pour déguster à nouveau la beauté des paysages de France...

*Francine Gratton*

## AN ENGLISH BREAKFAST

par Robert Brunet, professeur retraité

**M**on repas du matin ne saurait être un « petit-déjeuner » comme disent nos cousins français, puisqu'il est copieux. De ce point de vue-là, il tient plus du « breakfast » anglais : des fruits, du yogourt nature, des céréales ou du pain de grains entiers, des œufs ou du fromage.

Cette habitude me vient de mes années à Londres comme étudiant au doctorat dans les années '60. J'ai eu la chance d'avoir une chambre dans une résidence étudiante et il y avait une cafétéria servant les trois repas par jour. Le lunch et le souper étaient dignes de la caricature associée à la cuisine anglaise : viandes sans saveurs, choux de Bruxelles cuits en charpie, etc. Je décidai donc de faire le plein le matin avec un breakfast plus appétissant : œufs sur le plat avec tomates cuites et fèves au lard, rôties et autres aliments soutenant.

Les dames au service étaient bienveillantes et vous lançaient un chaleureux : « What you gonna have, love! ». Le « love » surprend un peu au début, si bien que l'on est porté à regarder derrière soi pour savoir si ce n'est pas un autre qui est

visé par ces égards. C'était avant la décimalisation de la livre Sterling, donc 12 pence pour faire un shilling et 20 shillings pour faire une livre, en plus, les éternels demi-pence qui se retrouvaient partout : 1shilling/2pence pour les œufs, 4½ pence pour une rôtie, 7½ pence pour le yaourt, 5 pence pour le thé.



C'était aussi avant les calculettes. Les dames du service, pressées de s'adresser au prochain « love », et se disant fortes en calcul mental, faisaient l'addition des items choisis à la volée. Sans jamais le leur révéler, je m'amusais beaucoup de ce que, pour un même breakfast, l'addition changeait chaque jour.

Un joli souvenir; sinon un grain de sagesse, peut-être un grain de nostalgie.

*Robert Brunet*

# LA RÉVOLUTION DES PETITS-DÉJEUNERS

par André A Lafrance, professeur retraité

**M**anger au restaurant relevait de l'exceptionnel. Il s'agissait soit de célébrer un anniversaire, soit de signaler l'amorce ou la confirmation d'un lien affectif ou commercial. On s'y retrouvait en famille ou entre amis après avoir soigneusement vérifié la concordance des agendas et assuré les disponibilités budgétaires.

Aujourd'hui, le passage au restaurant n'a plus rien d'exceptionnel. Il remplace le temps qu'on ne peut plus passer à la cuisine. Le temps de travail a épuisé le goût de l'artisanat culinaire, du moins pour les ambitieux professionnels qui misent sur leur « dévouement » pour faire avancer leur carrière ou pour ceux qui doivent jumeler plus d'un boulot pour se rendre à leur fin de mois.

Au dîner, la disponibilité et la variété de l'offre alimentaire doivent être concentrées dans un créneau-horaire compatible avec celui des pauses du midi programmées dans les bureaux. Les ouvriers d'ateliers et d'usines préfèrent, traditionnellement, les valeurs économiques prévisibles, et donc rassurantes, d'une boîte à lunch préparée à la maison... ou, pour les estomacs les plus solides... les sandwiches, les soupes ou les ragoûts d'une cafète sur roues...

Le souper au restaurant se cale dans l'interstice entre le long voyage en transport public, en auto, de retour à la maison et la sortie de soirée : le temps de se laver des soucis du boulot ou de changer de costume en fonction de la nature de la sortie qui va suivre au théâtre, au concert ou en boîte. Il permettra d'ajuster les longueurs d'ondes mentales ou émotives de ceux qui vont partager cette sortie ou vont en commenter les différents aspects après l'avoir vécue.



Le côté le plus surprenant de cette révolution « restaurifique », c'est celui du petit déjeuner. S'il y a un repas qui a le plus de chance d'être pris à la maison, c'est bien le petit-déjeuner ! Car on peut le prendre au lever du lit avec toute la candeur d'un réveil qui n'a pas encore été perturbé par les nouvelles claironnées par la radio ou le journal-internet. Mais si l'Omega de la journée avait déjà été grignoté par le travail qui n'en finissait plus, l'Alpha du matin a commencé, lui aussi, à se sentir obligé d'abandonner la résidence pour s'installer au restaurant.

Ce furent d'abord des petits-déjeuners « d'affaires » ou des collègues, des associés ou des partenaires pouvaient discuter des questions d'intérêt commun

avant d'être happés par les problèmes du jour ou sans être observés (et écoutés) par ceux qui ne faisaient pas partie de ce cercle d'intimité professionnelle. On invitait, parfois, des clients ou de futurs clients dans ce qui devait être une salle à manger, en hôtel de luxe oui avec une réputation surfaite, pour bien démontrer l'importance que l'on accordait à cette personne et à ses commandes d'achats ou à ses contrats de service.

Puis des têtes-à-têtes se sont démocratisés... ou, pour employer un terme moins politiquement sensible... banalisés. On va prendre ce repas au resto pour lancer une journée de retraite. On y voit des couples s'installer à une table où la personne de service apporte, comme dans un rituel, le café. Elle a déjà commandé, à la cuisine, les oeufs et les rôties habituels. On voit ces personnes s'asseoir à une table, prendre un journal et passer le temps à lire sans échanger un seul mot. Je suppose que c'est le signe d'un « vieux couple » qui n'a plus rien à se raconter, si ce n'est la manchette d'une page sur laquelle on

est tombée avant l'autre ! Puis il y a ceux qui, faisant partie d'un groupe informel du « vieil âge », se retrouvent pour échanger leurs souvenirs des « temps meilleurs ». Ou critiquer ce qu'en font les gouvernants du jour.

L'héritage du Forum romain de l'Antiquité, c'est probablement le restaurant de petit-déjeuner ou, vers 10 heures du matin, la foire alimentaire du centre d'achats de proximité.

*ANDRE-A. LAFRANCE*

---

## INFORMATION

Courrier électronique: [aprum@assoc.umontreal.ca](mailto:aprum@assoc.umontreal.ca); téléphone: (514) 343-7635  
Rédaction: André A. Lafrance  
Président de l'APRUM: Yves Lépine  
Site Web de l'APRUM: <http://www.aprum.umontreal.ca>  
Courrier: APRUM, Université de Montréal, C.P. 6128, succ. Centre-ville, Montréal, H3C 3J7  
Infographie: Jean-Luc Verville  
Note: les textes n'engagent que la responsabilité des auteurs  
Dépôt légal à la Bibliothèque et Archives nationales du Québec - Mai 2019