

Alimentation et sommeil : Que manger pour bien dormir ?



MANGEZ pour bien dormir

Contrairement à ce que dit le proverbe "qui dort dîne", il est préférable de dîner avant de dormir.

Les troubles du sommeil et les causes de l'insomnie sont nombreuses. La mauvaise hygiène alimentaire fait partie des difficultés liées aux soucis d'endormissement ou de réveils nocturnes.

Ne pas trop manger

Le repas du soir ne doit pas être trop copieux, ni trop riche, mais il doit rester un moment privilégié de détente et de bien-être. Il est préférable de respecter l'heure du repas et l'heure du coucher et d'attendre 1 heure 30 après le repas pour se coucher.

Aliments à privilégier

Certains aliments contiennent de la mélatonine, une hormone impliquée dans le processus du sommeil, et du tryptophane, un acide aminé essentiel au métabolisme, dont les effets sur la somnolence ont été prouvés

Les aliments riches en amidon (pâtes, riz, pommes de terre, pain...) et les aliments sucrés notamment le miel ont la réputation de venir en aide aux insomniaques. Cette action bénéfique s'expliquerait par une augmentation du taux du glucose dans le sang ou encore par le fait qu'ils favorisent dans l'organisme la production de sérotonine hormones aux propriétés sédatives.

Le menu idéal

Poisson, légumes à volonté, pain blanc, crudités et tous les produits laitiers qui contiennent du tryptophane : cette substance est à l'origine de la sérotonine.

Le poisson est un aliment riche en protéines (15 à 20 g pour 100 g). Ces protéines sont d'excellente qualité car elles renferment les acides aminés essentiels qui ne sont pas synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

Aliments à éviter

L'alcool, la caféine et le tabac contiennent des stimulants qui peuvent troubler le sommeil; la nicotine et la caféine retardent le sommeil tandis que l'alcool peut l'interrompre pendant la nuit.

On recommande d'éviter le café et les produits qui contiennent de la caféine, comme le thé et les colas, six heures avant de se coucher, et d'éviter de fumer et de consommer de l'alcool au moins deux heures avant.

Les repas copieux, riches en matières grasses, peuvent être la source de divers troubles digestifs et causer des insomnies. Il est préférable de les éviter le soir, surtout si on se couche peu de temps après.