



Alimentation et qualité du sommeil

Octobre 2022

CESPA
Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active





Un repas trop lourd, trop riche et/ou trop épicé va causer des problèmes d'endormissement. De même, si le repas est pris juste avant d'aller dormir, le sommeil va être plus difficile à trouver.



Pour recevoir gratuitement les capsules santé à tous les mois, il suffit d'adhérer sans frais au réseau des Clubs-santé.

Dîner bien avant de se coucher

La digestion est facilitée si l'on est assis. A l'inverse, elle devient plus compliquée lorsqu'on est allongé(e). Les experts conseillent de laisser 2 à 3 heures entre le repas et le coucher, surtout en cas de problèmes de digestion.

Manger tard oblige le corps à s'activer à l'heure où il devrait normalement être au repos selon l'horloge biologique. A la suite d'un repas, la température du corps augmente, or, le sommeil peut avoir lieu seulement lorsque la température du corps est abaissée.

Dans tous les cas, il faut donc prendre son repas du soir à heures fixes, entre 19h et 20h environ. Avoir des horaires réguliers concernant les repas est aussi un bon moyen d'éviter les grignotages et de maintenir un poids santé.

Choisir des aliments facilitateurs de sommeil

Certains aliments contiennent des molécules qui facilitent le sommeil.

Le tryptophane par exemple, est un acide aminé qui active la production de sérotonine, l'hormone du sommeil. Les amandes en contiennent beaucoup. Elles renferment également du magnésium, un oligo-élément qui aide naturellement à réduire l'activité musculaire et nerveuse.

Mettre du miel dans sa tisane est également un bon réflexe pour bien dormir. Une simple petite cuillère de miel stimule la libération de mélatonine dans le cerveau et stoppe la fabrication d'orexines ou d'hypocrétines qui jouent un rôle important dans l'appétit et dans l'état d'éveil.

Enfin, le gruau d'avoine contient des acides aminés qui produisent la mélatonine, aussi appelée « hormone du sommeil ». Tous ces aliments peuvent être consommés le soir en quantité modérée pour améliorer la qualité de son sommeil.

Exemple de rituel de coucher

Voici un exemple de rituel pour améliorer son sommeil :

-18h : début du dîner. Privilégiez un repas léger à base légumes frais. Le soir, mieux vaut oublier les protéines animales, surtout la viande rouge qui diminue l'absorption du tryptophane et freine la fabrication de sérotonine, l'hormone du sommeil. Le repas doit durer au moins ½ heure pour avoir un sentiment de satiété.

-20h à 22H : un temps libre nécessaire pour se délasser de sa journée et prendre du temps pour soi. Si vous avez des enfants, n'hésitez pas les coucher tôt pour favoriser leur récupération mais aussi pour pouvoir vous détendre.

-22h : avoir un rituel. Mettre en place un rituel permet au cerveau d'interpréter cette habitude comme un signe de proximité avec le coucher. Se faire une tisane par exemple et/ou lire un livre peut faire partie de vos habitudes quotidiennes avant d'aller vous coucher. Les plantes ayant des vertus naturellement sédatives sont la camomille, la passiflore ou encore le tilleul.

-22h30/23h : heure du coucher. Idéalement, il ne faut pas dépasser 23h pour avoir une nuit sereine et réparatrice.



Les rendez-vous biologiques de notre corps

20h

Mettre le système digestif au repos. Le dîner est fini, arrêter ce grignoler.

19h

La température est au maximum. Elle peut s'élever d'un degré en une journée.

18h

La pression sanguine est au plus haut.

17h

Les muscles sont au top. Faites du sport! Mais pas trop longtemps.

21h

La production de mélatonine commence. Éviter une activité trop intense.

22h30

Nos intestins sont au repos. Foie et reins commencent leur travail de détoxifiants.

2-4h

Niveau maximal de mélatonine. Éviter de conduire.

7h

La pression sanguine grimpe. Côté hormone, le cortisol, indispensable pour la force musculaire, monte en flèche tandis que la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, s'est effondrée.

8h30

Une envie pressante? Normal. Les intestins s'éveillent.

9h

La température du corps a monté. Nous nous sentons fin prêts pour des tâches nécessitant toute notre attention.

15h

Pic de vigilance. Il est temps de réfléchir et de se lancer dans des projets d'envergure.

14h

Coup de pompe dû à la digestion. Supprimer les desserts bien sucrés, c'est mieux.

12h

C'est le moment de recharger ses batteries après épuisement des réserves du petit déjeuner.

11h

La température baisse, la pression oculaire est au plus haut. Nous pouvons ressentir une baisse d'énergie.