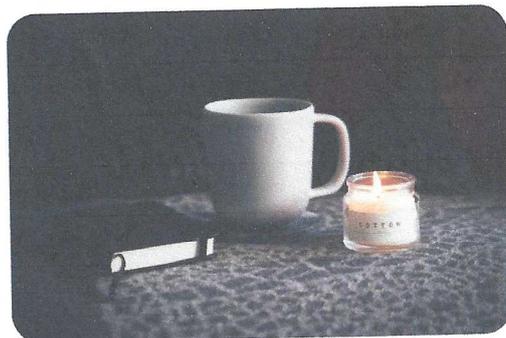




# SOMMEIL ET ALIMENTATION

---

## Et si le problème venait de notre assiette ?



*Un sommeil de mauvaise qualité peut avoir des répercussions sur notre santé physique et psychique. Le sommeil est conditionné par de nombreux paramètres, dont les facteurs nutritionnels et certaines règles hygiéno-diététiques.*

*Conseils et explications pour retomber dans les bras de Morphée !*

### **En quoi le sommeil est-il si important pour la santé ?**

---

Lorsque nous dormons, notre organisme continue de fonctionner, au ralenti, et permet certains réajustements essentiels :

- **Renforcer le système immunitaire**

En libérant certaines protéines (cytokines) contenues dans les cellules, et en éliminant des toxines, l'organisme combat les infections et renforce le système immunitaire

- **Eviter les troubles de l'humeur**

C'est durant un cycle de sommeil que se fait la régulation entre la noradrénaline, la sérotonine et la dopamine, responsables de notre humeur et de notre bien-être.

Des études ont établi un lien sérieux entre dépression et manque de sommeil.

- **Améliorer la mémoire**

Le sommeil participe à la consolidation des apprentissages en « nettoyant » déchets et toxines accumulés par le cerveau au cours de la journée.

Il permet la gestion des émotions : un sentiment négatif peut être mémorisé puis expurgé pendant la nuit. Manquer de sommeil rend défaillant ce processus, et affecte notre humeur.

- **Contrôler le stress**

Lorsque l'on dort, l'hormone du stress, le cortisol, chute.



En revanche, si l'on manque de sommeil, notre production de stress augmentera et le taux de cortisol suivra en réponse. Dormir deux de moins que les 8h00 prévues, augmente de 50% le taux de cortisol sécrété.

- **Mieux supporter la douleur**

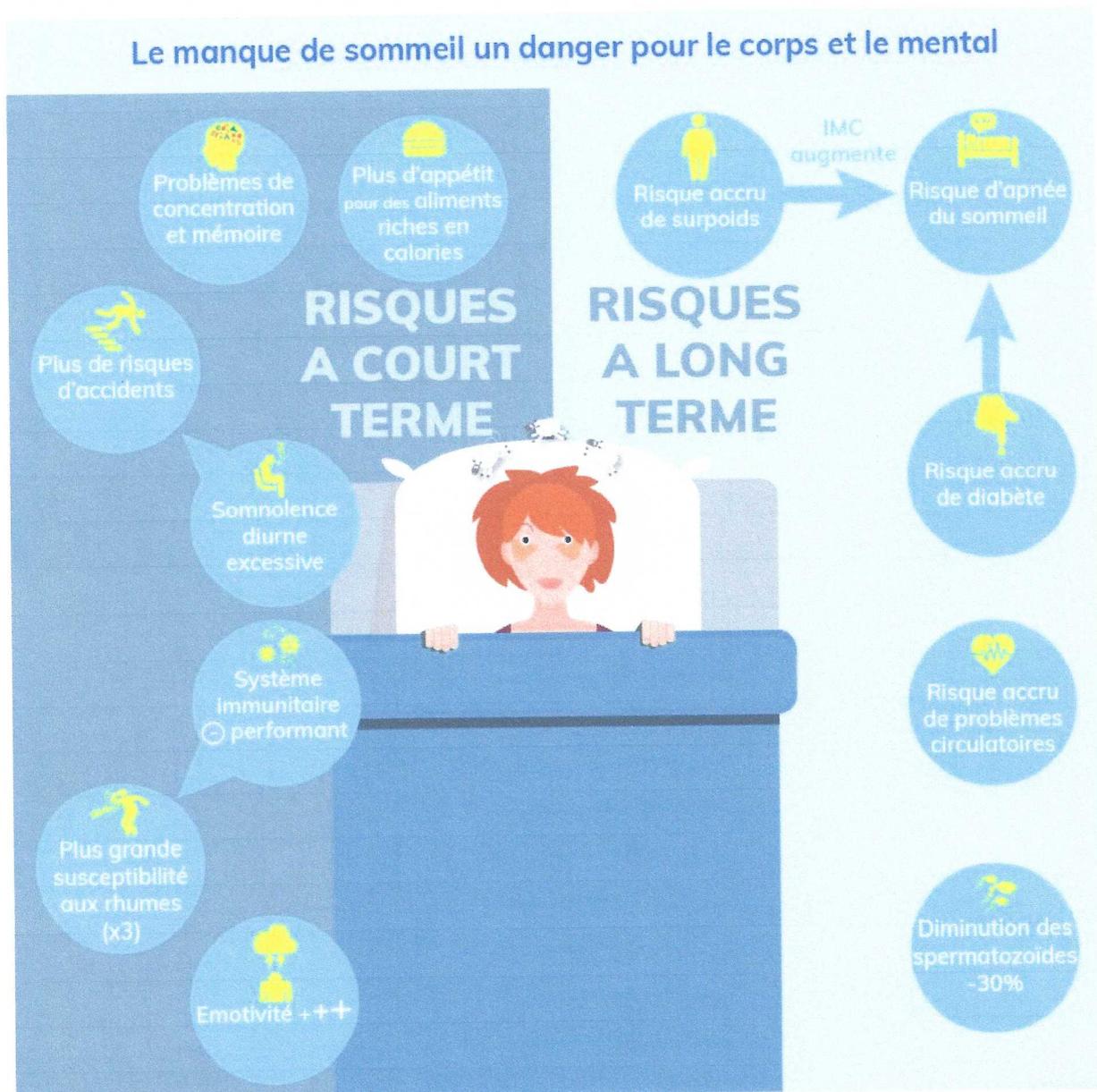
Selon une étude, les personnes dormant en moyenne 9h00 par nuit, supporteraient jusqu'à 25 % plus longtemps la douleur que les celles qui ne font que des nuits de 7h00.

## Quelles sont les conséquences d'un manque chronique de sommeil ?

Faire une nuit blanche peut être sans conséquences.

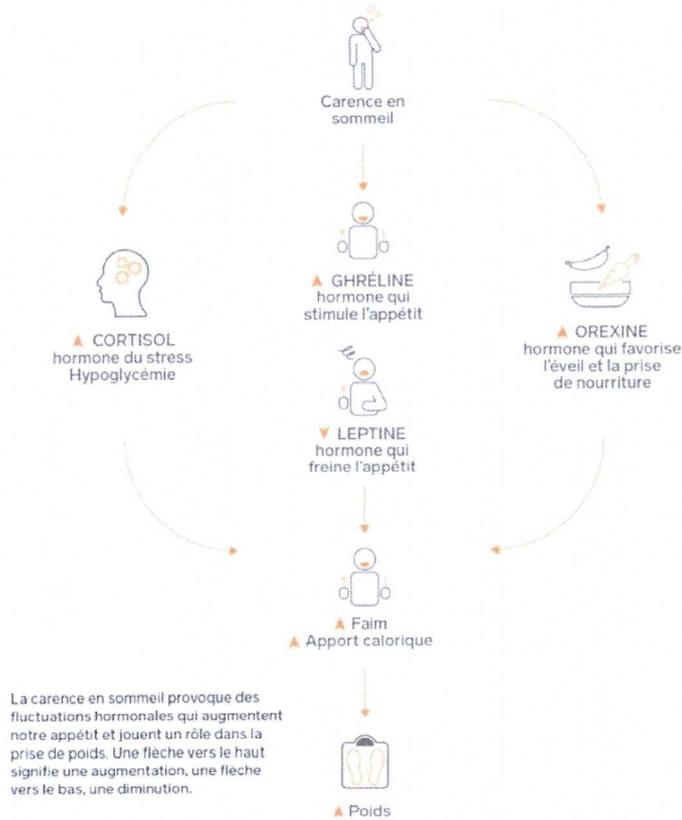
En revanche, cumulées les heures de sommeil en moins, voire se contenter d'un sommeil de mauvaise qualité peut avoir des répercussions sur l'organisme.

Les voici :





## Prise de poids



## Cas de l'apnée du sommeil... Peut-elle causer le diabète ?

Ce n'est pas l'apnée du sommeil qui cause le diabète mais les processus qui en découlent.

Pourquoi fait-on de l'apnée du sommeil ? Sommes-nous en surpoids ? Si c'est le cas, il y a déjà un facteur à prendre en compte. En parallèle, l'apnée du sommeil va influencer la qualité de notre temps de repos et enclencher les étapes qui vont de pair.

En revanche, chez le diabétique, l'apnée du sommeil, aggrave le diabète.

Le stress que le corps subit à chaque arrêt respiratoire, provoque une interruption du sommeil et une augmentation parallèle du taux de glycémie.

Avec le temps, ces décharges glycémiques répétitives peuvent engendrer une résistance à l'insuline.





## COMMENT FABRIQUE-T-ON LE SOMMEIL ?

Un cycle de sommeil normal est fonction de l'action d'une hormone appelée « mélatonine ».

### o La mélatonine : c'est quoi au juste ?



La mélatonine c'est « l'hormone du sommeil », qui donne des repères temporaires à notre corps.

Elle agit sur la régulation et la qualité de notre sommeil.

Elle est fabriquée à partir d'un neurotransmetteur : la sérotonine, elle-même synthétisée par le tryptophane.

La mélatonine a besoin d'obscurité pour être produite, par une petite glande logée dans l'hypothalamus.

- Sa sécrétion débute entre 19h30 et 21h30
- Le taux de mélatonine augmente durant la nuit
- Il atteint son pic entre 1h00 et 3h00 du matin, en variant selon les saisons
- La production de mélatonine redescend le lendemain avec le retour de la lumière, pour nous réveiller
- Le taux de mélatonine revient quasiment à zéro aux alentours de 9h00 du matin

## Comment fabrique-t-on de la mélatonine ?

La mélatonine a besoin de la combinaison de plusieurs cofacteurs pour être sécrétée.

Les voici :

### o Le trypto-quoi ?

Le **tryptophane** fait partie des 8 acides aminés essentiels qui composent une protéine, que notre corps ne peut pas produire et qui doivent être apportés par l'alimentation.

Le tryptophane, permet entre autres, de produire de la sérotonine.

Pour augmenter l'absorption du tryptophane par le système nerveux, il est recommandé d'associer une portion de sucres complexes aux aliments qui en sont riches.

#### QUELS ALIMENTS CONTIENNENT DU TRYPTOPHANE ?

- ✓ Viandes
- ✓ Poissons
- ✓ Œufs
- ✓ Produits laitiers
- ✓ Bananes
- ✓ Légumes secs
- ✓ Noix



### ○ La sérotonine

La sérotonine est un neurotransmetteur : c'est un petit composé chimique qui va relayer les informations entre les neurones. C'est celle que l'on appelle « l'hormone du bonheur ».

Elle est impliquée dans de nombreux processus dans l'organisme :

- > La régulation de l'humeur
- > La régulation de l'appétit
- > Un contrôle de la tension artérielle
- > Une mémoire plus efficace
- > Un meilleur sommeil

Pour que cette synthèse se passe au mieux, l'organisme a besoin d'avoir des apports suffisants en vitamines B3, B6 et B9.

#### QUELS ALIMENTS CONTIENNENT DE LA :

- Vit B3 : dinde, thon, légumes secs, céréales complètes, champignons
- Vit B6 : veau, sole, lentilles, banane
- Vit B9 : épinards, choux verts, œufs, foie

### ○ Le magnésium

Le magnésium est un sel minéral essentiel dans la transformation de la sérotonine en mélatonine.

La sérotonine est stockée dans la journée.

Lorsque la lumière diminue et pendant la nuit la sérotonine est libérée. Avec le concours du magnésium, elle est transformée en mélatonine, qui est sécrétée en fonction de l'intensité lumineuse.

#### QUELS ALIMENTS CONTIENNENT DU MAGNESIUM ?

- ✓ Légumes secs
- ✓ Chocolat noir
- ✓ Amandes
- ✓ Fruits secs

### ○ La tyrosine

C'est un acide aminé non essentiel qui participe à la synthèse de l'adrénaline et la dopamine, entre autres.

#### QUELS ALIMENTS SONT RICHES EN TYROSINE ?

- ✓ Viande, poisson, œufs
- ✓ Lait
- ✓ Noix, amande



## MISE EN APPLICATION AU QUOTIDIEN

Maintenant que les bases sont posées, voyons comment cela se traduit dans vie quotidienne...

## QU'EST-CE QUI ENTRAVE LE TEMPS ET LA QUALITE DU SOMMEIL ?



### 1. Prendre un repas riche en protéines le soir

Un repas riche en tyrosine et en protéines va favoriser la synthèse de dopamine. De plus, cela demande au corps de produire plus d'énergie au moment de la digestion. La thermogénèse augmente, ce qui va à l'encontre de l'endormissement

### 2. Dîner copieusement

Dîner copieusement, en trop grande quantité et trop gras, retarde la vidange gastrique

### 3. Consommer trop d'excitants

Le café : les effets excitant du café ne disparaissent que 5 à 6 heures après l'ingestion de la caféine.  
Les épices : le gingembre, le poivre, le piment augmentent la thermogénèse

### 4. Consommer de l'alcool

Bien que la consommation d'alcool semble avoir un effet soporifique, cet effet est trompeur. L'alcool reste un excitant et le sommeil sera de mauvaise qualité

### 5. Consommer des glucides à index glycémique élevés

Les glucides à index glycémique élevés (sucreries, jus de fruits, purée de pomme de terre...) favorisent une surproduction d'insuline qui risque de nous réveiller quelques heures plus tard, dans la nuit, par les fringales qu'elle engendre.

### 6. S'endormir avec les écrans

On sait désormais que la lumière bleue, émise par nos écrans de tablette, smartphone ou ordinateur bloque la sécrétion de mélatonine au niveau cérébral. De même, les notifications, sms, emails pouvant être reçus dans la nuit, ou la lumière émise d'un écran de télévision envoient des signaux sonores et visuels qui perturbent notre sommeil, allant jusqu'à provoquer des nombreux micro-réveils.  
Il est recommandé de se tenir loin des écran, 1h30 avant d'aller se coucher.



## LES HABITUDES A ADOPTER POUR FAVORISER UN BON SOMMEIL

---



### 1. Pratiquer du sport, avoir des relations sociales dans la journée

Ces pratiques positives augmentent le taux de sérotonine dans la journée. Ce qui aura un effet bénéfique sur la libération du taux de mélatonine plus tard.

### 2. Consommer des aliments riches en tryptophane

Parce qu'il est précurseur de la sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine, hormone du sommeil, les aliments riches en tryptophane sont à privilégier.

Attention : afin de ne pas surconsommer de protéines, mieux vaut favoriser les produits laitiers.

Si vous souhaitez consommer une protéine animale le soir préférez du poisson, plus riche en tryptophane qu'en tyrosine qu'une viande rouge.

### 3. Consommer des glucides à index glycémique faible

Les glucides à IG bas favorisent l'absorption du tryptophane sans provoquer de réveils nocturnes.

C'est pourquoi il est recommandé de choisir de consommer des féculents complets, demi-complets ou des légumineuses au dîner.

### 4. Ne pas oublier les aliments riches en magnésium, vit B6, B9, B3

En plus d'être un cofacteur essentiel, le magnésium participe à notre relaxation

Une bonne raison de ne plus se priver de son carré de chocolat en dessert !

### 5. Optimiser le tout en faisant la part belle aux oméga 3

Les oméga 3 interviennent dans la transmission des messages nerveux et favorisent ainsi la qualité du sommeil.

On le trouve dans :

- ✓ Les petits poissons gras : sardines, maquereaux, anchois...
- ✓ Les poissons gras : saumons, hareng, thon...
- ✓ Les huiles végétales : colza, noix, cameline...

### 6. Dîner léger...mais pas trop non plus !

La sensation de faim entraîne la sécrétion d'hormones stimulantes : la ghréline et le cortisol, qui sont une entrave au sommeil.

Il est recommandé de dîner léger, c'est-à-dire, prendre un repas équilibré, varié, dans des quantités raisonnables.



### 7. Finir son repas par une tisane chaude aux vertus apaisantes et soporifiques :

En plus de l'effet thermique et mécanique des boissons chaudes sur les organes digestifs, les plantes qu'elles contiennent agissent, pour certaines, sur l'équilibre nerveux et l'endormissement.

#### QUELLE VERTU POUR QUELLE PLANTE ?

- La passiflore, la valériane : agissent comme un anxiolytique et sont légèrement sédatives
- La rhodiola : agit comme un antidépresseur
- L'aubépine : ralentit le rythme cardiaque, abaisse la tension
- La mélisse : favorise la digestion, elle est aussi légèrement sédative
- La verveine : lutte contre le stress, elle est aussi sédative
- La fleur d'oranger : diminue l'anxiété, favorise l'entrée dans le sommeil
- L'escholtzia : hypnotique

### 8. Tamiser la lumière 1 à 2 heures avant de vous coucher.

Réduire les sources de lumière 1 à 2 heures avant de se coucher permet de déclencher la production de mélatonine. Plus vous retardez ce phénomène, plus l'état de veille sera long et plus dure sera de trouver le sommeil.

## MES REPAS AVEC MORPHEE !

### LE MATIN

Une protéine (fromage blanc, fromage, saumon, œuf...), riche en tyrosine précurseur de la dopamine pour bien démarrer la journée.



### COLLATION

Privilégier les fruits secs (noix, amandes, bananes...), riches en magnésium qui contribuent à améliorer l'assimilation du tryptophane et permettre une bonne préparation au sommeil



### LE SOIR

Eviter les protéines d'origine animale riches en tyrosine.

Préférer les produits laitiers (fromages, fromage blanc, Skyr, yaourt...) riche en tryptophane, précurseur de la sérotonine et les féculents à IG bas (légumineuses, pâtes complètes, riz complets).

Ajouter des légumes pour les vitamines B6 et B9.

