

PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL

grâce à l'alimentation





**Limiter sa prise
D'EXCITANTS**



POURQUOI ?



La **caféine** et ses **propriétés éveillantes** sont présentes dans le café, thé, chocolat, et la plupart des boissons énergisantes



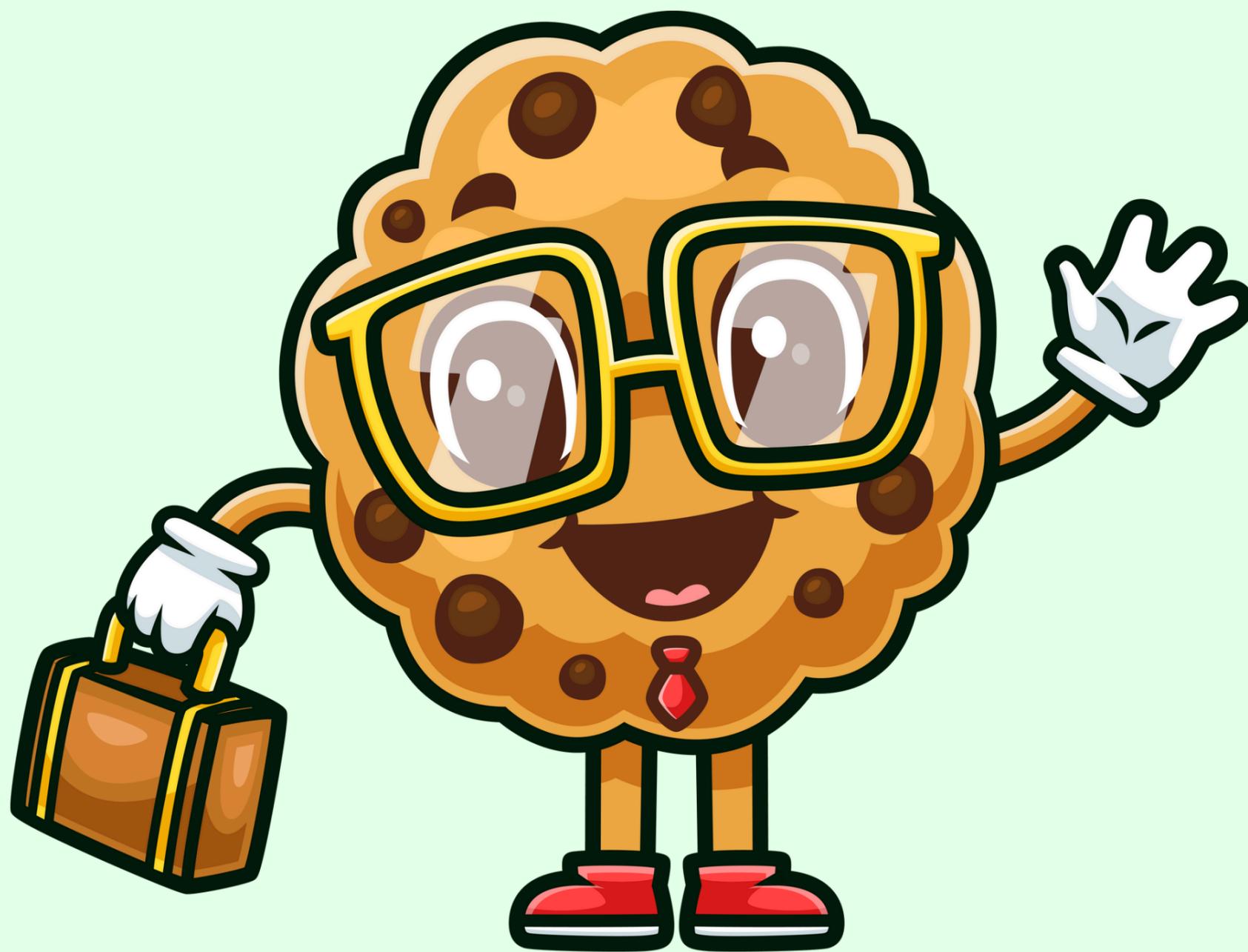
Provoque des **difficultés d'endormissement**, une fragmentation du sommeil, et des micro-réveils



La **nicotine** est un **stimulant** qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes, et rend le sommeil plus léger



Réserver les
SUCRÉS RAPIDES
pour le soir



POURQUOI ?



Les aliments sucrés provoquent une augmentation du **glucose dans l'hypothalamus** (*ce qui pourrait favoriser l'endormissement*)



Miser sur les **tisanes sucrées** ou des petits gâteaux



Attention aux sucreries l'après-midi !
Contrairement à ce qu'on peut penser, elle ne nous réveillera pas pour la fin de journée !



Miser sur les
FÉCULENTS
au dîner



POURQUOI ?



Préférer la consommation de féculents au dîner pour **éviter les fringales nocturnes**



Manger des sucres lents le soir facilite la production de sérotonine, indispensable à la **sécrétion de la mélatonine** (*hormone du sommeil*)



Contribution au **contrôle de la rythmicité**



**Incorporer des aliments
riches en**

TRYPTOPHANES

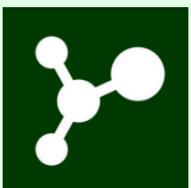
z
z
z



POURQUOI ?



Manger du sucre est insuffisant pour produire de la mélatonine. Il nous faut aussi ingérer du tryptophane, un **acide aminé** que le corps ne sait fabriquer



Le tryptophane est présent dans presque toutes les **protéines alimentaires** et permet la fabrication de sérotonine dans le cerveau



Aliments riches en tryptophane : œufs, noix amandes et noisettes, produits laitiers, céréales (*avoine, soja, maïs...*), légumes secs, viande et poisson, banane...



Dîner au minimum
2 HEURES AVANT
d'aller se coucher



POURQUOI ?



Le soir ne manger **ni trop tôt** (*pour nourrir le cerveau, très actif pendant le sommeil*)



Ni trop tard (*la digestion provoque une élévation de la température corporelle, nuisible au sommeil*)



Prendre une **collation** si le dîner a été pris trop tôt



Ne prenez pas de repas
TROP COPIEUX
OU GRAS
le soir



POURQUOI ?



Un régime trop gras modifie la sensibilité de l'organisme à l'hormone **orexine** (ou *hypocrétine*) qui **stimule l'éveil**



En journée, une consommation trop importante d'aliments gras **favorise la somnolence**



Une consommation d'aliments gras le soir, difficiles à digérer, entraîne une **fragmentation du sommeil**



Faites attention à votre
CONSOMMATION
D'ALCOOL



POURQUOI ?



L'alcool a un effet en deux temps : il facilite l'endormissement en favorisant le **relâchement du tonus musculaire**, mais...



Il induit ensuite une **instabilité du sommeil** avec des **éveils nocturnes** fréquents et une **insomnie** en fin de nuit



L'alcool est un **facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes** (*apnées, ronflements...*)



Penser à bien
S'HYDRATER
en plus de son régime
équilibré



Ce contenu vous plaît ?

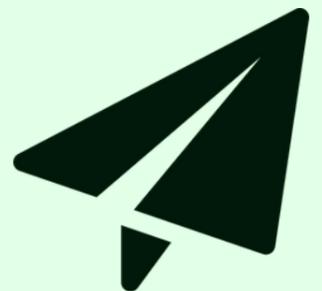
Faites-le nous savoir !



+10pts



+1000pts



+100pts

(C'est toujours encourageant 😊)