

Comment améliorer son sommeil ?



On a tous déjà entendu cette phrase : “l’avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt”

Oui, mais ce qu’on ne nous dit pas... C’est que c’est à condition de se coucher tôt !

Facile à dire, mais pas facile à mettre en pratique !

Que l’on souffre de troubles du sommeil aux multiples causes (stress, problèmes de digestion, consommation d’excitants ou d’alcool, déshydratation, mauvaise température de la pièce...) ou que notre rythme de vie ne nous le permet pas, nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil.

Cet article a pour objectif de vous permettre de passer de paisibles nuits en vous proposant des aliments à privilégier pour favoriser un bon sommeil.

Avant de faire le point sur les aliments qui poussent notre organisme tout entier dont notre cerveau à tomber dans les bras de Morphée, quelques intérêts et points physiologiques liés au sommeil :

● **Etape 1 : Comprendre à quoi sert le sommeil !**

Un bon sommeil (qualitativement et quantitativement) permet :

- ❑ de réguler l’humeur - ça nous l’avions deviné -,
- ❑ d’éliminer les toxines,
- ❑ de stimuler les défenses immunitaires,
- ❑ de récupérer sa forme physique et psychique,
- ❑ de favoriser les mécanismes d’apprentissages,
- ❑ de permettre le bon fonctionnement hormonal...

et tant d’autres bonnes raisons de prendre soin de son sommeil...

● **Etape 2 : Comprendre l’impact du sommeil sur nos prises alimentaires !**

Nous allons nous intéresser au fonctionnement hormonal dans un second temps. “Dormir 8h par nuit permet de perdre du poids” disent les régimes. Si seulement ! Malheureusement c’est un petit peu plus compliqué que cela.

En effet, **le stress et la fatigue modifient les sécrétions hormonales dont la sécrétion de l'hormone de la faim (la ghréline) et la sécrétion de l'hormone de la satiété (la leptine).**

L'hormone de la faim est sécrétée plus abondamment alors que celle de la satiété est diminuée, entraînant une sensation de faim plus importante, plus longue et une difficulté à être rassasié. Difficile donc de lutter contre les grignotages lorsque nous manquons de sommeil...

Et bien sûr **le corps manquant de sommeil, réclame de l'énergie pour lutter contre la fatigue** : à ce moment-là les aliments sucrés sont les bienvenus et les kilos s'installent (en plus des risques d'une alimentation trop riche en sucres).

● **Etapes 3 : Trouver les aliments qui favorisent le sommeil et pourquoi ?** 

Composant alimentaire	Rôles	Sources alimentaires
Magnésium	C'est LE minéral anti-stress ! Il réduit la production de cortisol (hormone du stress) et a des vertus décontractantes grâce à son rôle dans la contraction musculaire.	Banane, chocolat, céréales complètes (riz complet, pâtes complètes, boulgour...), légumes verts, légumineuses (lentilles, pois, haricots blancs...), fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), certaines eaux minérales (Contrex, Courmayeur, Badoit...)
Conseil : Le chocolat est certes riche en magnésium mais aussi en caféine, alors n'en abusez pas... le soir en particulier !		
Potassium	Comme le magnésium, il a des vertus décontractantes grâce à son rôle dans la contraction musculaire. De plus il permet de tempérer l'anxiété souvent cause d'un endormissement difficile.	Algues, légumes secs (haricots rouges, fèves, pois chiches...), fruits secs et à coque (abricot sec, banane séchée, amande...), légumes (tomate, avocat, champignon...), pomme de terre, certains poissons (morue, dorade, sardine...)...
Conseil : Ne lésinez pas sur le potassium ! En plus de son action positive sur le sommeil, il permet de réguler l'acidité et donc entre autres de limiter les brûlures d'estomac souvent présentes en position allongée.		
Zinc	Associé au fer et au magnésium il intervient dans la production de la sérotonine qui est l'hormone de la sérénité. Elle même permet la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil.	Céréales complètes (boulgour, quinoa, riz complet...), fruits de mer (huître, crabe, langouste...), viandes (bœuf, veau, agneau...), légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois cassés...), produits laitiers (fromage, yaourt, lait entier...), les graines et les noix (graines de courge, graines de sésame, noix de cajou...)
Conseil : En plus d'avoir un rôle dans la qualité du sommeil, le zinc intervient aussi dans le renforcement du système immunitaire. Ne le négligez donc pas ces temps-ci, vous ferez d'une pierre deux coups !		
Vitamine B6	La vitamine B6 intervient dans de nombreux processus. L'assimilation du magnésium est facilitée par la vitamine B6, d'où son importance.	Abats (foie, rognon, langue...), viande (dinde, poulet, viande rouge), poisson (saumon, morue, poulpe), céréales (pour petit-déjeuner, graines de sésame, son de blé), légumineuses (lentilles, pois, haricots blancs...), levure de bière...
Conseil : La vitamine B6 est essentielle à l'organisme car le corps ne peut pas la fabriquer, il est donc important d'en consommer régulièrement ! Mais rassurez-vous, la plupart des aliments en contiennent au moins en petite quantité. Néanmoins attention à la consommation d'alcool de manière chronique qui a tendance à l'éliminer.		

Vitamine C	A l'inverse de ce que l'on pourrait croire la consommation de vitamine C est aussi favorable à un bon sommeil. La vitamine C est un antioxydant, elle permet de lutter contre les substances néfastes de l'organisme, souvent liés au stress.	Tous les fruits et les légumes
<p>Conseil :</p> <p>La vitamine C, comme le zinc améliore l'immunité. Mangez cinq fruits et légumes par jour et vous n'aurez pas besoin d'une complémentation en vitamine C !</p>		
Tryptophane	Le tryptophane est un acide aminé. Il est un des constituant des protéines et agit dans la production de la sérotonine (hormone de la sérénité) qui elle-même agit dans la production de la mélatonine, hormone du sommeil.	Viandes (volaille, bœuf, veau...), abats (foie, cervelle, rognon...), produits laitiers (yaourt, fromage, lait...), fruits oléagineux (noix de cajou, amande, cacahuètes...), soja, levure de bière...
<p>Conseil :</p> <p>Ne pas sortir de chez soi, ne pas voir sa famille et ses amis jouent sur le moral. Maintenez plusieurs sources de protéines animales ou végétales par jour, le tryptophane agit aussi contre la dépression !</p>		
Oméga 3	Les oméga 3 ralentissent la production de cortisol (hormone du stress) et régulent de manière positive la production de mélatonine pour favoriser un bon sommeil.	Huiles (colza, noix, lin...), poissons gras (saumon, sardine, maquereau...), fruits oléagineux (noix, noisette, amandes...), légumes à feuilles vertes (épinard, laitue, mâche...), œufs et viandes élevées en plein air...

Une alimentation équilibrée et variée permet de faire le plein de tous ces composants alimentaires !

Autre conseil :

Attention à ne pas manger trop gras le soir car plus le repas est riche et plus la digestion sera longue et difficile vous empêchant certainement de bien dormir.

Pour finir, n'oublions pas quand même qu'un moment de plaisir ou d'activité physique intense permet de sécréter de l'endorphine, hormone naturelle sécrétée par le cerveau permettant de lutter contre la douleur, d'apporter du plaisir, de l'euphorie et permettant de sécréter à son tour de l'endorphine ayant un effet apaisant donc positif pour l'endormissement.

En partenariat avec  Smart
DIET

Retrouvez d'autres articles sur blog.smartdiet.fr