

Lutter contre les problèmes du sommeil : y a-t-il une influence de l'alimentation ?

Vous avez des troubles du sommeil ? Vous vous dites que c'est peut-être votre alimentation qui joue sur la qualité et la durée de votre sommeil ?

Tout d'abord, il faut savoir que les troubles du sommeil et l'insomnie sont liés à de nombreux facteurs. Une alimentation déséquilibrée est un des facteurs influençant les soucis d'endormissement ou de réveils nocturnes, mais ce n'est pas le seul. Et puis, sachez qu'il n'existe pas d'aliments « miracles » mais seulement quelques conseils hygiéno-diététiques qui peuvent vous aider à tomber dans les bras de Morphée !

Faire un repas digeste et suffisant en quantité. Le repas du soir doit être :

- digeste c'est-à-dire qu'il ne doit pas être trop copieux car il rend difficile la digestion,
- suffisant en quantité car s'il est insuffisant, il se peut que vous ayez le besoin de vous réveiller pour aller manger pendant la nuit,
- modéré en graisses et en sucres pour faciliter la digestion

De plus, il est conseillé d'aller vous coucher 1h à 1h30 après le dîner pour éviter d'être en plein travail de digestion et de perturber l'endormissement.

Quels sont les aliments qui influencent notre sommeil ?

Les aliments qui endorment...

Il existe des aliments qui, après leur consommation, induiraient une augmentation importante de la glycémie, ce qui entrainerait une baisse de la vigilance et une somnolence. De plus, certains d'entre eux entraînent aussi une libération d'une substance, une hormone, qui a des propriétés sédatives.

Mais attention, ce ne sont que des suppositions car rien n'a encore pu être démontré scientifiquement.

C'est le cas des aliments riches en amidon (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain...) et les aliments sucrés qui ont la réputation de provoquer une somnolence et une baisse de vigilance.

Deux substances que l'on retrouve dans certains aliments (la mélatonine et le tryptophane) sont deux éléments également impliqués dans le processus du sommeil et de la somnolence.

C'est le cas du maïs, de l'orge, du riz mais aussi des tomates et des bananes (mélatonine) et des produits laitiers, du poulet, du poisson ainsi que des crèmes glacées (tryptophane).

Les aliments qui empêchent de dormir :

Les excitants comme l'alcool et la caféine ainsi que le tabac contiennent des stimulants qui peuvent retarder le sommeil (nicotine et caféine) voire l'interrompre (alcool).

La caféine ne faisant pas son effet tout de suite, il est conseillé d'arrêter de consommer les aliments contenant de la caféine (café, thé, sodas, boisson énergétique) 4 à 6 heures avant l'heure du coucher.

Attention aussi au surplus de graisses qui peuvent entraîner une mauvaise digestion qui va troubler le sommeil.

Le sommeil reste encore un grand mystère pour l'homme ! Et il n'existe pas de solutions miracles. Une bonne hygiène de vie supposant une bonne hygiène alimentaire ne peut que faciliter le sommeil.

Bonne nuit !