



Le sommeil est dans l'assiette

LA DIGESTION LES REFLUX

ACIDIFICATION LES CRAMPES

LES EXCITANTS LES CALMANTS

HEURE DU COUCHER

Heure du coucher

Avance et retard de phase

Passage d'une position verticale à horizontale

La digestion chauffe le corps

Le repas au minimum 2 heures avant le coucher



ni trop tôt (pour nourrir le cerveau, très actif pendant le sommeil paradoxal),

ni trop tard (la digestion provoque une élévation de la température du corps, nuisible au sommeil)

au minimum **deux heures avant d'aller se coucher.**

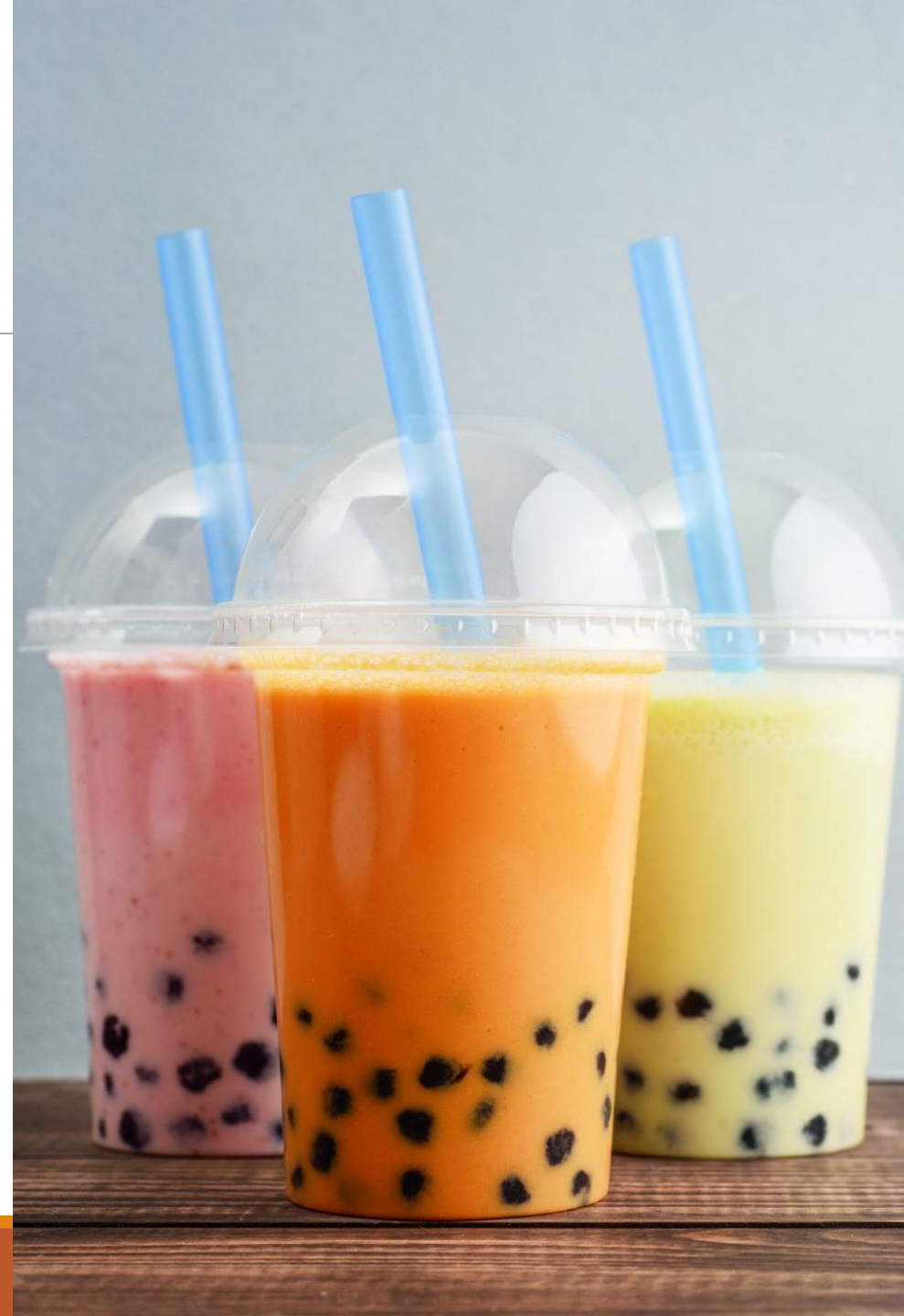
Si vous avez dîné trop tôt, prenez une légère collation avant d'aller vous coucher

La consommation d'Energie pendant la nuit

Besoin d'Energie disponible

Féculents

Graisse mais moins facile à digérer



LA VIDANGE GASTRIQUE

	poisson cuit riz lait cuit oeuf mollet	1-2 h
	petit pain oeuf brouillés crème pomme de terre	2-3 h
	volaille-jambon-steack-épinard-pain noir-pomme de terre rôties	3-4 h
	rôti de veau viande fumée légumineuse haricots verts	4-5 h
	volaille rôtie rôtie de porc	5-7 h
	sardine à l'huile fondu	8-9 h

3 types d'aliments +2 types de boisson

Glucides (sucres)

Protides (acides aminés)

Lipides (acides gras)

Eau tisane

Alcool (vin bière et tisane)

Le sucre aide à l'endormissement

.

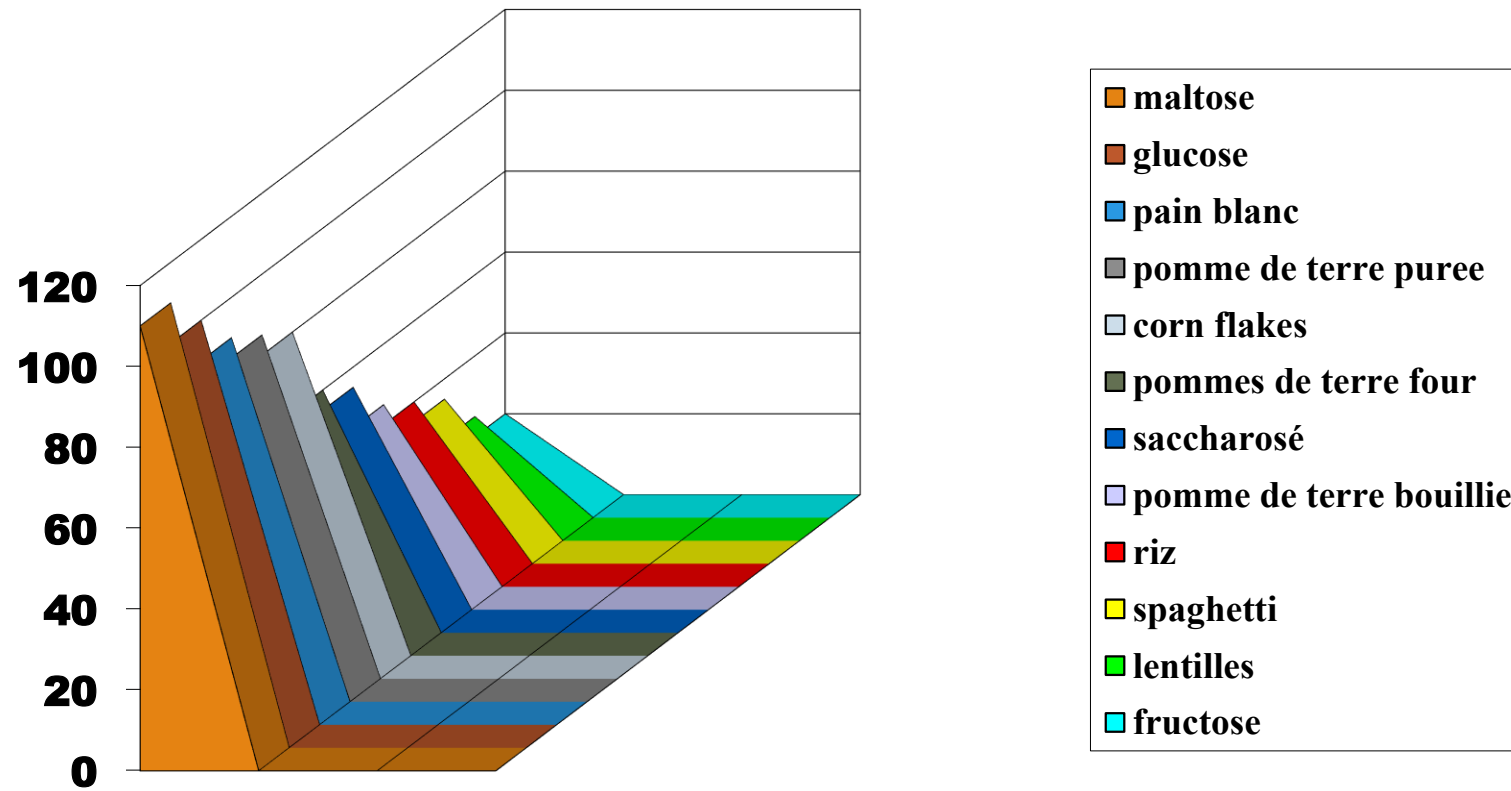
Les aliments sucrés favorisent l'endormissement,

l'augmentation du glucose dans l'hypothalamus pourrait être à l'origine de cet effet [\[1\]](#). Les neurones responsables modulent leur activité électrique en fonction de la concentration de glucose ambiante.

Ce mécanisme permettrait au cerveau de réguler les états d'éveil et de sommeil en fonction de l'apport énergétique cérébral disponible.

Le **soir** on peut donc miser sur les **tisanes sucrées (miel ou fructose)** ou les **petits gâteaux**

INDEX GLYCEMIQUE passage estomac sang (glycémie)



Les féculents

Le cerveau consomme 1/3 énergie

Pour éviter les fringales nocturnes,

il faut consommer des **féculents au dîner** (riz, pâtes, semoule, pain, pomme de terre...).

Le manque de gras ou de sucre la nuit peut conduire notre corps à élaborer des stratégies pour puiser dans ses réserves au lieu de dormir et cela peut se produire sans que vous en ayez réellement conscience.

Manger des **sucres lents** le soir permet également de faciliter la production de la **sérotonine** indispensable à la sécrétion de la **mélatonine**

Modification de l'alimentation



ACIDE AMINE
TRYPTOPHANE



POTASSIUM



MAGNÉSIUM

Aliments acides et basiques

L'indice Pral (Potential Renal Acid Load) **mesure, dans les urines, la charge acide ou alcaline d'un aliment**. Il est exprimé en milliéquivalents (mEq) par 100 g. Il tient compte de la teneur en protéines et en phosphore de l'aliment mais aussi en calcium, magnésium et potassium.

Il s'agit d'une approche car il ne tient pas compte des citrates et des bicarbonates

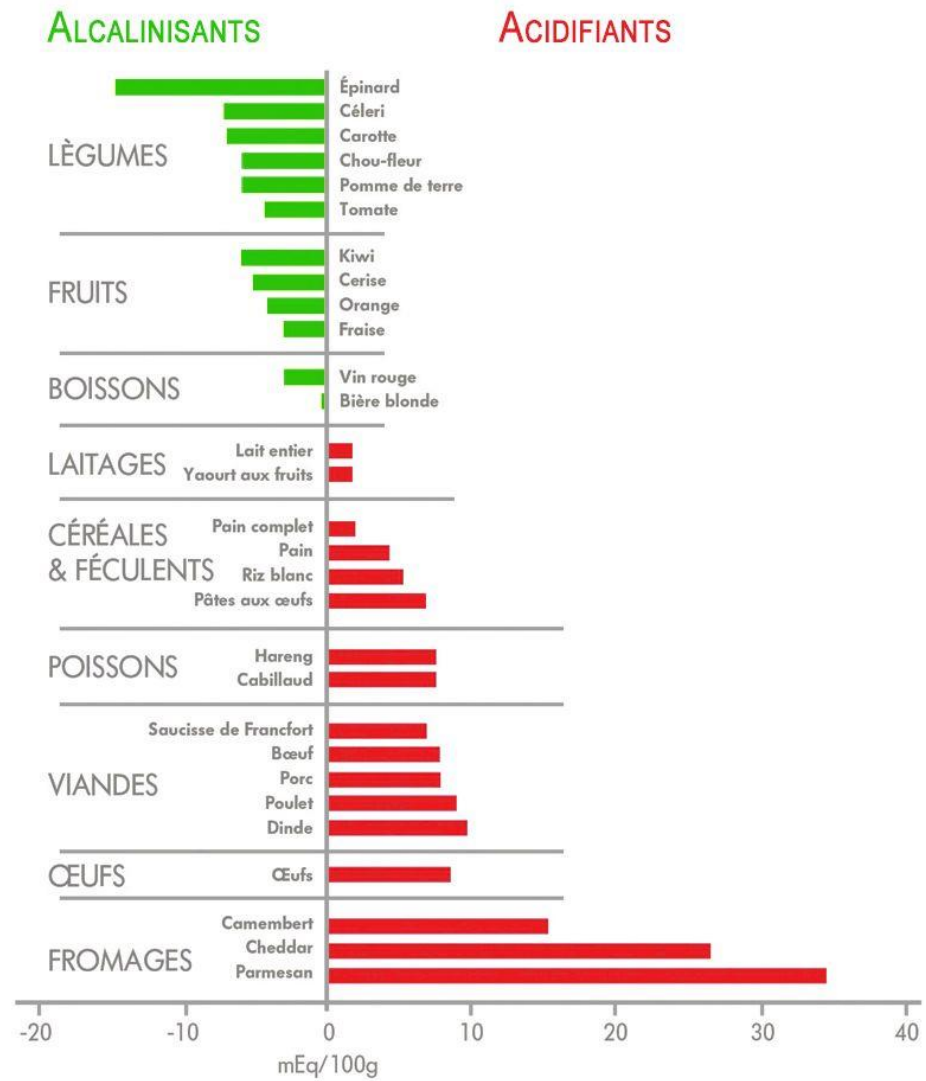
Le ph basique 12 acide 1

La neutralité est de 7

Ph metre ou papier de tournesol

Un ph acide favorise les crampes

Après effort physique eau bicarboanté vichy st yorre ou une cuillère à café de bicarbonate



Le tryptophane

un **acide aminé que le corps ne sait pas fabriquer.**

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

La sérotonine nous aide à réguler notre humeur et nous prépare au sommeil. Pour que la sérotonine puisse être synthétisée,

la concentration en tryptophane dans l'organisme doit être plus élevée que celle des autres acides aminés. Il vaut mieux toutefois privilégier une origine non animale.

LES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

:

- Les œufs
- Les noix, amandes et noisettes
- Les produits laitiers
- Certaines céréales et féculents : avoine, soja, maïs, seigle, sésame, riz, quinoa
- Les légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots secs...
- La viande et le poisson
- La banane

Les liquides



La quantité de liquide



Arret des boissons à 18 heures



infusion de 150cc à 22 H



Quels types de graisses

Les lipides

Un régime trop gras modifie la sensibilité de l'organisme à une hormone l'orexine (ou hypocrétine) qui stimule l'éveil et participe à l'envie de manger. En journée, une consommation trop importante d'aliments gras favorise la somnolence. Consommés le soir, les aliments gras, difficiles à digérer, entraînent une fragmentation du sommeil.



Les excitants

Moins de 3% de la population est insensible à la caféine. La **caféine**, dont les propriétés éveillantes sont connues, est présente dans le **café**, le **thé**, le **chocolat** et la plupart des **boissons énergisantes** ou à **base de cola**. Le guarana

La caféine n'empêche pas seulement de s'endormir, elle nuit également à la qualité du sommeil.

La caféine fragmente le sommeil et induit des micro éveils.

Le sommeil est plus léger et moins riche en sommeil lent profond. un sommeil moins réparateur, des réveils nocturnes et des petits matins moins toniques

... Et une envie de café pour se secouer... Un vrai cercle vicieux

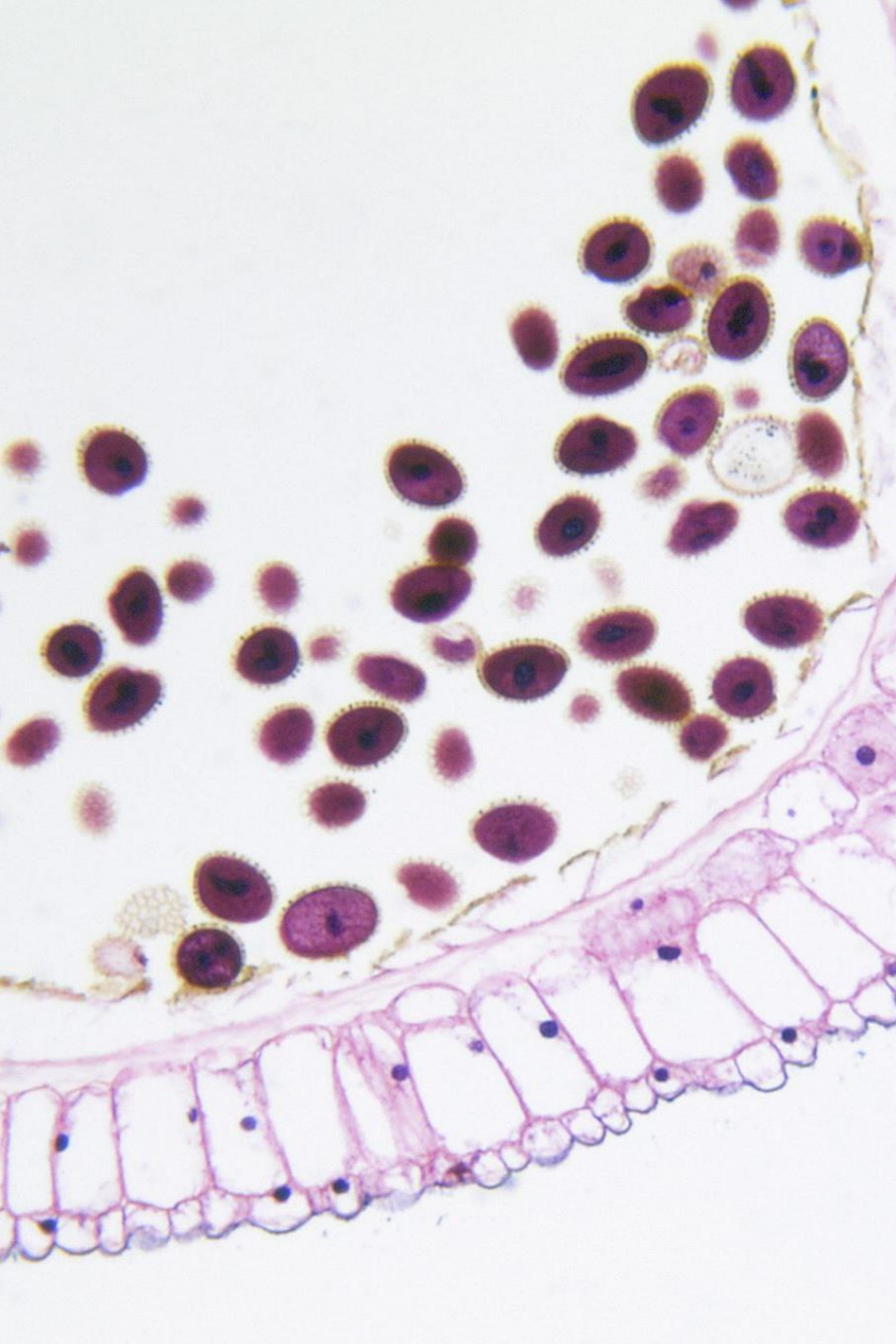
La **nicotine** est également un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger.

Diminuer le travail du tube digestif

Aliment facile à digérer

Pauvre en excitants





La digestion

Les reflux gastriques

Augmentation du travail cardiaque (estomac muscle)

La position demi assise

Peu de liquide

Epaissir la ration

Le cycle de l'énergie

Grande énergie

Chrono-biologie



alcool

L'effet retard de l'alcool le soir outre la chaleur

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

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

L'effet retard de l'alcool est souvent ignoré de ce fait, le dormeur perturbé ne comprend pas et n'identifie pas la cause de ses troubles.

De plus, l'alcool est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes (apnées, ronflements) principalement dû au relâchement du tonus musculaire.

Le **taux de mélatonine baisse** en période de **Pleine Lune**,

Le **taux double** au cours de la **Nouvelle Lune**.

Prendre un complément en mélatonine

A 22 heures le soir



Lune sommeil

notre endormissement est retardé de 30 minutes en moyenne pendant les 3 à 5 jours qui précèdent la Pleine Lune.

Solution occulter le rayonnement lunaire

Le niveau de luminosité de la lune impacte notre sommeil profond

environ 20 minutes de moins pendant les nuits de Pleine Lune en comparaison à la phase de Nouvelle Lune

en pratique

au dîner : réhydrater bouillons soupe

protéines végétales légumineuses en salades céréales pâtes riz (index glycémique varié)

protéines animales : lait, oeufs, 200 g viande peu grasse

favoriser alcalins : laitages, fruits secs, amandes, noisettes

Au total

8 points importants

Limitez la prise **d'excitant** : caféine et nicotine

Evitez les **sucres rapides** en journée et réservez-les pour le soir, car ils induisent de la somnolence.

Misez sur les **féculents** au diner pour éviter les fringales nocturnes.

Incorporez des **aliments riches en tryptophanes** dans votre menu, synthétiser la sérotonine et la mélatonine.

Dinez au minimum **2h avant d'aller vous mettre au lit**, car la digestion provoque une élévation de la température du corps,

Ne prenez pas de repas **trop copieux, lourds ou difficiles à digérer** le soir.

Faites attention à votre consommation **d'alcool** en soirée, il rend le sommeil instable