

## ALIMENTATION ET SOMMEIL

**À cause de la neurochimie du cerveau, ce que nous mangeons le soir peut avoir une influence sur la qualité du sommeil de la nuit qui s'ensuivra.**

En effet, la sérotonine régule l'endormissement et les différents stades du sommeil. Pour une bonne production de sérotonine, nous avons besoin d'une certaine concentration de tryptophane dans notre sang. Or, certains types d'aliments favorisent une élévation de la quantité de tryptophane dans le sang.

Il est donc recommandé de prendre un repas riche en glucides et faible en protéines le soir. Si vous vous référez à votre feuillet d'information jaune sur la FM, vous verrez que ce sont les plantes qui sont composées principalement de glucides. Ce sont donc les fruits, les légumes, les légumineuses, les fibres et les noix, bien que ces dernières soient très riches en lipides et donc moins appropriées pour un repas du soir.

Pourquoi un repas riche en glucides? Parce que ces derniers favorisent la production de tryptophane ainsi que le passage de ce dernier vers le cerveau, lequel régule le sommeil. Le tryptophane est ensuite transformé en sérotonine, puis en mélatonine, toutes deux à l'origine d'un bon sommeil.

Afin de bien dormir, notre température corporelle doit baisser. C'est pourquoi il faut éviter les repas copieux, riches en gras et en protéines car cela prolonge la digestion et ceci augmente notre température corporelle. Il y a aussi les épices qui peuvent avoir ce même effet. De plus, il n'est pas conseillé de manger trop tard, c'est-à-dire trop près de l'heure du coucher.

### Aliments à dormir...

Certains aliments peuvent nous aider à nous endormir. Ainsi en est-il du lactosérum, aussi appelé protéine de petit-lait et des graines de citrouille. Tous deux contiennent une concentration élevée de tryptophane. Pour optimiser l'absorption du tryptophane de ces deux aliments, accompagnez-les de glucides.

### Aliments à éviter le soir

Parce que nous avons à peu près tous des problèmes de sommeil, il me paraît opportun de vous donner la liste des aliments à éviter le soir que la nutritionniste Hélène Baribeau mentionne dans son article (tableau ci-dessous).

viandes, bacon, lardon	fromage gras, crème sure	mets frits et panés
volaille avec peau	crème glacée	frites, croustilles
saucés à la viande ou crème	mets mexicains	pâtisseries grasses
pizza garnie	mets italiens	beigne, glaçage
salade César	mets indiens	chocolat

### Ne pas boire...

Disons d'abord que le lait chaud pour mieux dormir est un mythe. Donc, il est déconseillé à ceux qui ont des problèmes de sommeil.

Évidemment, la caféine est à proscrire car elle bloque l'action de l'adénosine et inhibe la sécrétion de la mélatonine durant 6 heures. L'adénosine favorise elle aussi le sommeil. Voici des aliments, autres que le café, qui contiennent de la caféine : thé, boissons gazeuses brunes, boissons énergétiques, cacao, chocolat.

Il faut aussi faire attention à l'alcool car, même s'il favorise l'endormissement, il provoque des sécrétions d'adrénaline qui empêchent le passage du tryptophane au cerveau. Parce qu'elle est stimulante, la menthe aussi est à boire plutôt le jour.

En conclusion, aidez-vous à passer de meilleures nuits en utilisant ces petits trucs et surtout, faites de beaux rêves!

*Diane Leroux*