

## IDENTIFIER LES ALIMENTS FAVORISANT LE SOMMEIL

### Aliments à privilégier



#### **Légumineuses ou légumes secs :**

pois chiches, haricots rouges, blancs, fèves, pois cassés, flageolets...

Bien les cuire ou favoriser leur consommation sous forme de conserves (en verre).

#### **Pâtes et riz blancs bien cuits :**

maïs, pommes de terre, pain blanc.



#### **Poissons et fruits de mer :**

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras sardines, maquereaux, hareng, truite, saumon, thon rouge, flétan.

**Oeufs et viandes** issus de la filière bleu blanc coeur.



**Huiles** de colza, de noix, de lin, de cameline ou de chanvre.

**Graines oléagineuses :** type noix, graines de lin et de chia.



**Produits laitiers sucrés**, chocolats au lait ou blanc, crèmes glacées

**Produits laitiers :** issus de la filière bleu blanc coeur



#### **Une bonne hydratation**

(tout au long de la journée)

#### **Les eaux riches en magnésium**

(myorelaxant) :

hépar, contrex, courmayeur, badoit, quézac, rozana

#### **Les tisanes** avant de se coucher

(rituel et baisse de la température interne)



### Aliments à limiter

#### **Graisses cuites avant le coucher :**

notamment fritures et panures



#### **Chocolat noir** à forte teneur en cacao

(dont chocolat en morceaux, mousses, gâteaux...)



#### **L'éthanol**

(composant des boissons alcoolisées) entraîne un état de somnolence mais c'est un faux ami du sommeil

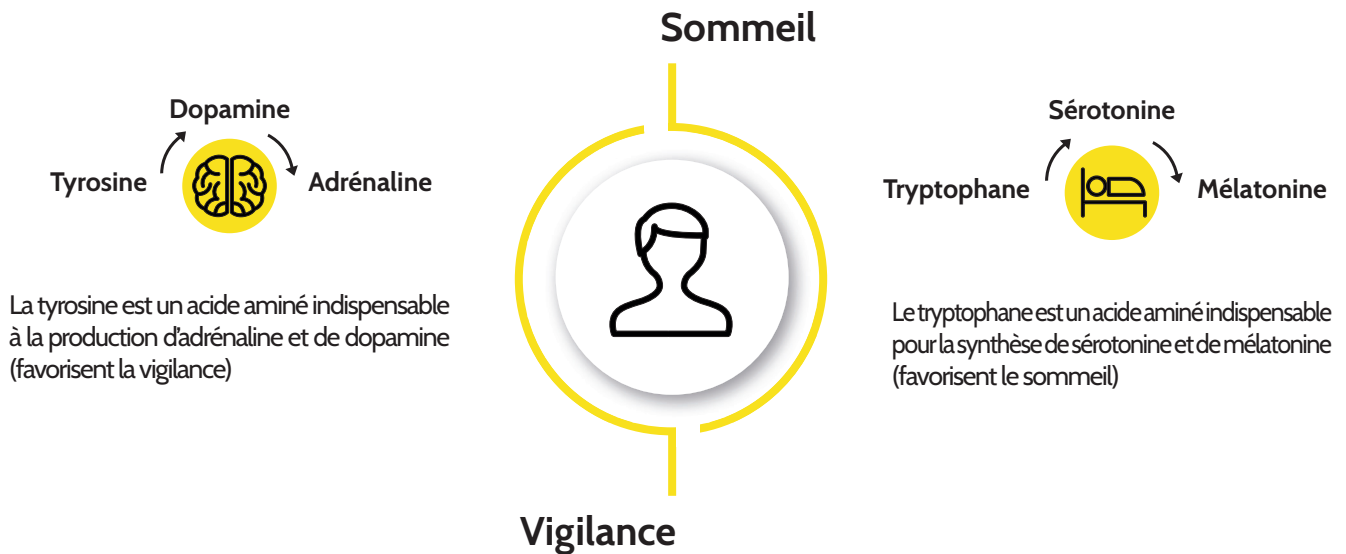


#### **Les boissons à base de caféine**

surtout en fin de journée, car ses effets sur l'organisme durent plusieurs heures (café, thé, sodas caféinés)

## Sommeil ou vigilance ?

Certains aliments provoquent la sécrétion de sérotonine ou de mélatonine favorisant l'endormissement. Tandis que d'autres favorisent la production de dopamine et d'adrénaline permettant d'améliorer vigilance et concentration. La raison ? Leur contenu en acides aminés (composants des protéines).



## Dans l'assiette, quels aliments ?

	Aliments riches en tyrosine	Aliments riches en tryptophane
	Soja	Soja
	Fromages (dont parmesan, gruyère, emmental, edam, gouda, mozzarella)	Parmesan
	Oeuf, morue, boeuf, dinde, bacon	Poulet, gibier, oeuf, boeuf, dinde, oie, porc, canard, agneau
	Cacahuètes, graines de sésame, graines de tournesol, amandes	Graines de sésame, graines de tournesol, graines de chia, amandes, graines de courge
	Spiruline, tofu	Tofu

Il est **difficile aujourd'hui d'identifier** avec précision les aliments à éviter et à privilégier concernant la tyrosine et le tryptophane car **les aliments riches en tyrosine sont aussi riches en tryptophane**.

Une **consommation importante de protéines** est en général **déconseillée pour l'endormissement**, sauf pour les protéines végétales.