

# MANGER, BOUGER, DORMIR



## Les piliers de la santé

L'alimentation, le sommeil et l'exercice sont les trois piliers d'une vie saine. Chacun de ces facteurs relatifs au mode de vie est important, mais ces facteurs ne sont pas indépendants les uns des autres. Ils sont intimement liés et peuvent s'influencer mutuellement de manière significative. Pour améliorer notre bien-être physique et mental, il est essentiel de comprendre comment la nutrition, le sommeil et l'exercice physique s'influencent mutuellement et de tirer parti de leur relation.



La recherche permet de découvrir que, bien que les trois piliers soient essentiels, certains d'entre eux jouent un rôle plus important dans des domaines particuliers de notre santé. Par exemple, la qualité du sommeil peut être un puissant prédicteur du bien-être mental. Mais intéressons-nous un instant à la nutrition afin de mieux comprendre comment le sommeil et l'exercice physique peuvent influencer nos habitudes alimentaires et nous aider à les améliorer, et comment une bonne alimentation peut favoriser le sommeil et l'activité physique.

# 1

La juste formule de liquides, de glucides et de protéines, consommée au bon moment, peut améliorer les performances sportives et atténuer la fatigue. De mauvais choix alimentaires, notamment le fait de manger juste avant une séance de cardio haute intensité, peuvent provoquer des nausées et rendre l'exercice plus difficile.

# 2

Un régime trop riche en calories ou en graisses peut rendre le sommeil plus difficile, tout comme une alimentation pauvre en nutriments essentiels tels que le calcium, le magnésium et les vitamines A, C, D et E.

# 3

Les exercices de haute intensité ont pour effet de couper l'appétit, souvent pendant au moins 30 à 60 minutes après l'entraînement. Faire de l'exercice peut également vous aider à vous sentir plus satisfait et rassasié après un repas. Hélas, les activités sédentaires semblent avoir l'effet inverse. Les recherches révèlent que les personnes qui passent plus de temps devant la télévision consomment plus de calories.

4

Les personnes qui ne dorment pas suffisamment ont tendance à trop manger et à choisir des aliments malsains. Le manque de sommeil modifie la libération de ghréline et de leptine dans l'organisme, deux neurotransmetteurs qui indiquent à notre cerveau quand consommer des calories. Les personnes qui manquent de sommeil se tournent plus facilement vers les aliments riches en calories.

5

Faire de l'exercice peut nous aider à mieux manger! Des études ont montré qu'après avoir fait de l'exercice pendant plusieurs semaines, les personnes étaient plus enclines à choisir des aliments comme les viandes maigres, les fruits et les légumes, et que leurs goûts pour les aliments malsains comme les aliments frits et les boissons gazeuses diminuaient.

6

La caféine et le sommeil ne sont pas compatibles. Les effets de la caféine sont susceptibles de provoquer des problèmes de sommeil jusqu'à 10 à 12 heures plus tard chez certaines personnes! Il n'est pas toujours évident de reconnaître où la caféine se cache, alors assurez-vous de vérifier les étiquettes des aliments.

7

Il est conseillé d'éviter les repas volumineux à l'approche de l'heure du coucher. Le fait d'être trop plein peut nuire à l'endormissement, et la qualité du sommeil risque d'être perturbée par le travail de digestion du corps. Si vous êtes obligé de manger le soir, une collation légère comme un yogourt, une banane ou une poignée de noix est un bon choix.

8

Si vous vous efforcez de faire plus d'exercice ou d'améliorer vos habitudes alimentaires, assurez-vous de vous reposer suffisamment. Cela vous permettra de maintenir les deux autres habitudes. Une personne reposée est plus encline à pratiquer une activité physique, à manger aux bons moments de la journée et à ne pas laisser la fatigue entraver sa motivation à suivre son régime.



Références [www.sleepfoundation.org/physical-health/diet-exercise-sleep](http://www.sleepfoundation.org/physical-health/diet-exercise-sleep) | [www.verywellmind.com/diet-exercise-and-sleep-are-pillars-of-mental-health-5093754](http://www.verywellmind.com/diet-exercise-and-sleep-are-pillars-of-mental-health-5093754)  
[www.sciencedaily.com/releases/2019/01/190130112728.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2019/01/190130112728.htm) | Images extraites de Freekpk.com