

# BONNE NUIT

## LES MEILLEURS ET LES PIRES ALIMENTS AVANT LE COUCHER

**Vous avez du mal à vous endormir le soir?**

**Vous réveillez-vous souvent la nuit?**

**Vous vous réveillez épuisé(e) et vous vous demandez où sont passées les heures?**

Nous connaissons tous la valeur d'une bonne alimentation pour nous donner de l'énergie tout au long de la journée, mais l'alimentation a également une valeur pour nous donner de l'énergie le soir. Qu'il s'agisse des choix que vous faites tout au long de la journée ou de votre collation préférée au coucher, les nutriments que vous consommez ou ne consommez pas suffisamment peuvent affecter la qualité de votre sommeil. Voici ce qu'il faut inclure et éviter pour une meilleure nuit de sommeil.

### MEILLEUR : FRUITS ET LÉGUMES ROUGES

Il a été démontré que les aliments riches en lycopène améliorent le sommeil, préviennent les maladies cardiaques et le cancer, et ont même un effet anti-âge. Le lycopène est un antioxydant puissant que l'on trouve dans des aliments tels que le pamplemousse, la tomate, la papaye, la goyave et le poivron rouge.



### PIRE : LES ALIMENTS GRAS ET MALSAINS

Les aliments riches en graisses saturées et en sodium sont liés à des tueurs silencieux tels que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, mais ceux-ci peuvent également être des tueurs silencieux du sommeil. La consommation d'aliments gras avant le coucher peut provoquer des troubles digestifs tels que des gaz et des ballonnements, des brûlures d'estomac et des reflux, qui peuvent être douloureux et vous empêcher de dormir.

### MEILLEUR : ALIMENTS RICHES EN CALCIUM ET MAGNÉSIUM

Les chercheurs ont constaté que les niveaux de calcium sont plus élevés pendant les périodes de sommeil les plus profondes. Il a été démontré que la normalisation du taux de calcium dans le sang améliorerait le sommeil profond paradoxal.

L'insomnie peut souvent être due à un manque de magnésium. Un sommeil agité et interrompu peut être corrigé par des aliments riches en magnésium ou par un supplément de magnésium. Incluez dans votre alimentation des aliments tels que les noix, les noisettes, les haricots blancs, la bette à carde, le fromage, le yogourt et le tahini. xw



# BONNE NUIT

## LES MEILLEURS ET LES PIRES ALIMENTS AVANT LE COUCHER

### MEILLEUR : DES CERISES RICHES EN MÉLATONINE

La mélatonine, un nutriment qui induit le sommeil, est l'horloge interne du corps qui régule le sommeil. Les cerises sont l'une des seules sources alimentaires complètes de mélatonine. Combinées aux bienfaits de leur contenu phytochimique, les cerises augmentent la durée et la qualité du sommeil et sont anti-inflammatoires. Il est recommandé de manger environ ¼ de tasse de cerises séchées ou de boire 1 tasse de jus de cerises environ une heure avant de se coucher.



### PIRE : ALCOOL ET CAFÉINE

Vous vous sentez somnolent(e) après avoir bu un verre de vin et vous avez envie d'une bonne nuit de sommeil? Ne comptez pas là-dessus. L'alcool se métabolise rapidement et peut provoquer des périodes d'éveil pendant la nuit, augmenter les ronflements et raccourcir la durée du sommeil.

La caféine est un stimulant qui peut bloquer les substances chimiques induisant le sommeil dans le cerveau et augmenter l'adrénaline. Elle doit être évitée en fin de journée, mais selon la sensibilité à la caféine, il peut être nécessaire d'éviter le café en après-midi. Une étude de 2013 suggère que la consommation de caféine à partir de 6 heures avant le coucher peut réduire la durée totale du sommeil et affecter la qualité du sommeil.



### MEILLEUR : ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

Une étude réalisée par l'American Journal of Clinical Nutrition a montré que la consommation régulière de poisson, naturellement riche en tryptophane, en oméga 3 et en vitamine D, peut être un excellent moyen de favoriser le sommeil. Des études montrent qu'une qualité de sommeil améliorée mène à une réduction de la somnolence et une augmentation de la vigilance. Le tryptophane, un acide aminé qui contribue à la production de mélatonine, se trouve dans le poisson et les viandes comme l'agneau, le bœuf, le poulet et la dinde. Si vous optez pour une collation avant le coucher, une protéine légère comme le poisson est idéale pour que le sommeil ne soit pas perturbé par la digestion.



# BONNE NUIT

## LES MEILLEURS ET LES PIRES ALIMENTS AVANT LE COUCHER



### PIRES : ALIMENTS ÉPICÉS

Vous pensez peut-être que l'indigestion est la raison pour laquelle il faut éviter les aliments épicés avant le coucher. Bien que cela puisse être perturbant, tout le monde n'en souffrira pas. Les effets stimulants des épices sur la température corporelle, le métabolisme et la circulation peuvent être liés à une augmentation du temps passé éveillé la nuit et à une plus grande difficulté à s'endormir.

## Combinaisons pour favoriser un sommeil profond

Tirez le maximum des meilleurs aliments pour le sommeil en les associant à un glucide. Les aliments riches en tryptophane contribuent à créer de la sérotonine, mais en raison de la concurrence entre les acides aminés, il peut être difficile d'en faire parvenir suffisamment au cerveau. Les glucides libèrent de l'insuline. Lorsque vous combinez un aliment riche en tryptophane avec un aliment riche en glucides, l'insuline détourne les autres acides aminés de la barrière hémato-encéphalique, ce qui permet au tryptophane de franchir la ligne d'arrivée en plus grande quantité!

### Voici quelques plats savoureux pour vous aider à vous endormir :

1. Riz jasmin avec poulet ou soupe miso
2. Pita aux grains entiers avec houmous
3. Craquelins aux grains entiers avec du beurre de noix
4. Avoine concassée avec du lait d'amande
5. Riz avec haricots ou guacamole
6. Œufs avec muffin anglais aux grains entiers
7. Salade de poulet sur galettes de riz aux
8. grains entiers

Sources :

<http://drbenkim.com/best-foods-sleep.html>  
<http://thescienceofeating.com/2015/01/06/foods-that-help-you-sleep>  
<https://nutritiondata.self.com/foods-000122120118123000000-w.html>  
<https://www.healthline.com/nutrition/healthy-late-night-snacks>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805807/>  
<https://www.myfooddata.com/articles/high-tryptophan-foods.php>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1399758>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4013386/>  
<http://www.michaelgrandner.com/files/papers/grandnerjackson2013-dietsxs.pdf>

### Soupe au poulet et au riz jasmin

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 livres de poitrine de poulet désossée et sans peau - coupée en morceaux de 1,25 cm
- 5 boîtes de 420 ml de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 8 tasses de bette à carde, de chou frisé ou d'épinards, grossièrement hachés
- 2 grosses carottes, finement hachées
- 1 petit oignon, haché
- 1 citron moyen, coupé en fines tranches
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 4 c. à thé de zeste de citron râpé
- 1/2 c. à thé de poivre
- 4 tasses de riz jasmin cuit



Directives :

1. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié du poulet. Cuire et remuer jusqu'à ce que les aliments soient dorés. Transférer dans une mijoteuse de 6 litres. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et du poulet.
2. Incorporer le bouillon, les légumes, les tranches de citron, le jus de citron, le zeste et le poivre au poulet. Cuire, à couvert, à feu doux pendant 4 à 5 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Incorporer le riz et faire chauffer.

Portions : 12 | Calories par portion : 203 | Lipides : 5 g | Cholestérol : 42 mg  
Sodium : 612 mg | Glucides : 20 g | Sucre : 3 g | Fibres : 2 g | Protéines : 20 g Adapté de : <https://www.tasteofhome.com/recipes/lemon-chicken-rice-soup>