

Les fondamentaux

Le dîner

•JULIE DE YUKA



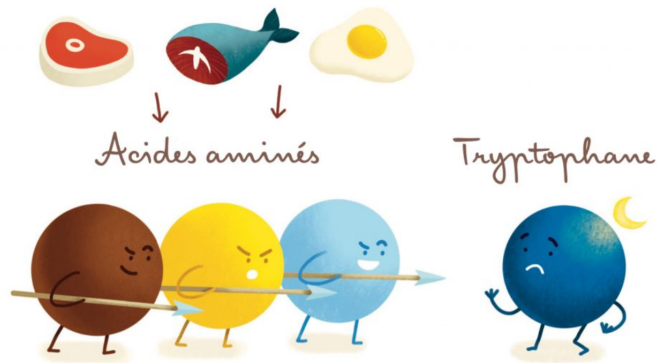
Notre consommation de protéines animales est déséquilibrée. Nous n'en consomons pas assez au [petit-déjeuner](#), mais nous en consomons bien trop au dîner, ce qui ne favorise pas le sommeil. En effet, les protéines animales contribuent à stimuler l'éveil et la motivation, ce qui est optimal le matin mais beaucoup moins le soir.

Il est donc conseillé de faire un dîner végétarien, c'est-à-dire sans viande, ni poisson, ni œufs. Ce type de dîner va contribuer à l'apaisement et permettre d'optimiser notre sommeil.

1 – Des protéines végétales

Le soir, il faut opter pour des protéines végétales plutôt que pour des protéines animales. En effet, les protéines animales favorisent la production de dopamine, un neurotransmetteur qui est à l'origine de l'éveil et de la motivation. Si c'est idéal le matin pour booster la forme, **notre organisme a plutôt besoin le soir de produire de la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de l'apaisement et de la régulation du sommeil.**

Or cette sérotonine est synthétisée à partir du Tryptophane, un acide aminé que l'on trouve dans les protéines d'origine végétale : légumineuses, soja, riz complet, graines de tournesol, chocolat... Il est donc important de les privilégier le soir, d'autant plus que les protéines animales contiennent, elles, des acides aminés qui entrent en compétition avec le Tryptophane et ralentissent son chemin jusqu'au cerveau ; il est ainsi moins bien assimilé, ce qui nuit à la fabrication de sérotonine et donc au sommeil.



Par ailleurs, les protéines animales comme les graisses (en particulier cuites) sollicitent trop notre organisme le soir. Les aliments riches en protéines animales et en graisses sont composées de molécules pouvant demander un temps long de digestion, qui vont devoir être coupées pour être digérées. Cela va demander beaucoup d'énergie à l'organisme, qui va produire de la chaleur. Or, le soir, il est nécessaire que la température du corps s'abaisse pour favoriser le sommeil.

Terminez votre repas 3h avant d'aller au lit

Lorsque l'on dort, le corps est en position horizontale. Or, la digestion est optimale en position verticale afin que les aliments puissent descendre dans l'intestin. C'est pourquoi il est recommandé de terminer le dîner au minimum 3h avant l'heure du coucher, le foie nécessitant entre 1h et 3h de travail pour la digestion.

2 – Des aliments qui favorisent le sommeil

Certains aliments permettent de favoriser la production de sérotonine et l'assimilation de Tryptophane, et ainsi optimiser la qualité du sommeil :



Les noix et amandes. En plus d'apporter du Tryptophane, elles apportent du magnésium, dont les carences peuvent être à l'origine de troubles du sommeil.



Les yaourts et le fromage. Ces produits à base de lait fermenté contiennent du Tryptophane. Choisissez-les idéalement à base de lait de chèvre ou de brebis.



Les glucides (céréales complètes ou fruits) Grâce à la sécrétion d'insuline, les acides aminés vont être déviés vers le cerveau plutôt que vers les muscles. Ils vont ainsi laisser la place au Tryptophane dans le cerveau et le rendre davantage disponible pour la synthèse de sérotonine.

3 – Des légumes

Au moins un tiers de votre dîner doit être composé de légumes. Ces derniers vont permettre un apport en fibres, qui vont favoriser la satiété et éviter le grignotage d'après dîner (voir notre article sur [les fibres](#)). **Les légumes sont particulièrement importants pour combler la faim en l'absence de protéines animales le soir.** Ils apportent aussi des vitamines et minéraux.

Par ailleurs, les fibres facilitent la digestion et le transit intestinal. Elles vont ainsi permettre de limiter les ballonnements, flatulences et maux de ventre qui peuvent également venir entraver la qualité du sommeil. Pour les personnes sensibles, privilégiez les légumes cuits, qui sont plus digestes que les légumes crus.

Assaisonnez vos légumes d'une à deux cuillères à soupe d'huile, en privilégiant les huiles riches en Oméga-3 : huile de colza, de noix ou de carmeline.

Le dîner idéal

Le soir, optez pour une assiette composée de :

- **50% de légumes**
- **50% de légumineuses et/ou céréales complètes.** Adaptez votre choix à ce que vous avez mangé le midi pour varier votre alimentation.

En dessert, selon votre appétit, vous pouvez opter pour un fruit de préférence ou éventuellement un yaourt nature non sucré.

Enfin, si vous avez encore faim, optez pour quelques oléagineux (amandes et noix idéalement).