

Un élément important va aider l'horloge biologique à se synchroniser sur un rythme de 24 heures : la lumière. Ainsi, la rétine va capter les variations de lumière, ce qui va avoir pour effet d'indiquer à notre cerveau de sécréter les hormones adéquates le jour et la nuit, pour favoriser soit l'éveil soit le sommeil.

Le cycle du sommeil

Notre sommeil est constitué d'une succession de cycles de sommeil d'environ 90 minutes chacun, soit 4 à 6 cycles par nuit. Chaque cycle comporte différentes phases :

- Le sommeil léger, qui dure une vingtaine de minutes
- Le sommeil profond, qui est très récupérateur
- Le sommeil paradoxal, qui est la période pendant laquelle nous rêvons

Afin d'optimiser son sommeil, il est important que le moment de l'endormissement soit le plus proche possible du moment auquel nous initions naturellement notre premier cycle. À l'inverse, plus l'endormissement débute à distance du premier cycle, plus vous aurez la sensation que votre sommeil n'est pas réparateur.

Afin d'identifier le début de notre cycle de sommeil, l'organisme nous envoie différents signes : bâillements, yeux qui piquent, assoupissement, difficultés de concentration... Il est donc essentiel de se coucher dès les premiers signes de fatigue afin de ne pas rater le "train du sommeil".

Quelle alimentation pour quel repas ?

Les neuromédiateurs sont indispensables à la régulation de notre rythme circadien :

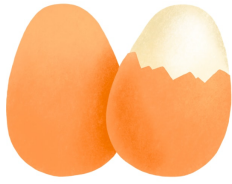
- **Le matin**, nous avons essentiellement besoin de dopamine et de la noradrénaline, qui vont être à l'origine **de l'éveil et de la motivation**
- **Le soir**, nous avons essentiellement besoin de sérotonine et de la mélatonine, qui sont responsables **de l'apaisement et de la régulation du sommeil**

C'est pourquoi il est nécessaire de privilégier une alimentation favorisant la production de ces neuromédiateurs au bon moment de la journée.

1) Le petit-déjeuner

Au petit-déjeuner, il est recommandé de consommer **une source de protéines animales**. Celles-ci vont en effet **favoriser la production de dopamine**, qui va stimuler notre éveil et notre motivation. Au-delà de booster notre motivation et notre vigilance, la production de dopamine va optimiser la régulation de notre rythme circadien. Ainsi, le sommeil se prépare dès le petit-déjeuner !

Vous pouvez par exemple opter pour :



1 ou 2 oeufs



ou 1 yaourt (chèvre ou brebis)



ou 30g de fromage



ou 1 tranche de jambon de qualité

Il existe également des alternatives végétales, notamment les oléagineux (amandes, noix, noix de cajou, etc.). Les graines de chia sont également une alternative végétale, même si elles apportent moins de protéines par portion.

2) Le déjeuner

Le midi, il est également conseillé de consommer des protéines – animales ou végétales – pour avoir de l'énergie jusqu'en fin de journée. Vous pouvez par exemple opter au choix pour :



120g de poisson ou volaille



ou 2 oeufs



ou 120g de tofu



ou 150 g de légumineuses cuites (lentilles, fèves, pois chiches, etc.) même si ce n'est pas l'option idéale cause de la teneur en glucides

Ces protéines doivent être accompagnées de légumes, qui vont favoriser le sentiment de satiété grâce à leur teneur en fibres, et permettre une diffusion progressive de l'énergie dans l'organisme grâce à leur indice glycémique faible.

3) Le goûter

Au goûter, vous pouvez opter pour un fruit ou deux carrés de chocolat noir. Ils vont en effet permettre un apport en glucides : via la sécrétion d'insuline, **ces glucides vont favoriser la production de sérotonine, le neuromédiateur responsable de l'apaisement et du bien-être.** Ainsi, ils vont nous préparer doucement au sommeil sans pour autant diminuer notre niveau d'énergie.

Accompagnez cet apport en glucides d'une petite poignée d'oléagineux (idéalement noix et amandes), qui vont permettre d'apporter du Tryptophane, un acide aminé à partir duquel est synthétisée la sérotonine.

4) Le dîner

Le soir, privilégiez un dîner végétarien sans viande ni poisson ni oeufs ! En effet, la tyrosine – contenue notamment dans les protéines animales – favorise 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...

Par ailleurs, les [protéines](#) animales contiennent des acides aminés qui entrent en compétition avec le Tryptophane. Ces acides aminés vont ainsi ralentir le chemin du Tryptophane jusqu'au cerveau : il est alors moins bien assimilé, ce qui nuit à la fabrication de sérotonine et donc au sommeil.

Enfin, les **protéines animales (et en particulier les graisses cuites) sollicitent trop notre organisme le soir car leur temps de digestion est plus long.** L'organisme va devoir ainsi produire plus d'énergie, et donc un léger surplus de chaleur, pour permettre cette digestion. Or, il est nécessaire que notre température s'abaisse le soir pour favoriser le sommeil.

Optez donc plutôt pour une portion de protéines végétales, ainsi que pour des aliments favorisant la production de sérotonine :



Noix et amandes



Yaourts et fromage



Glucides (céréales complètes ou fruits)

Les perturbateurs de sommeil

Différents éléments peuvent venir perturber notre sommeil et empêcher un repos réparateur.

Les perturbateurs alimentaires :



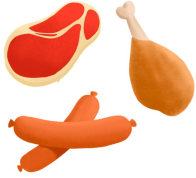
1) Le café

De par sa teneur en caféine, le café stimule le système nerveux jusqu'à 6 heures après sa consommation. Dans une moindre mesure, le thé contribue aussi à stimuler notre cerveau (lire [notre article sur le thé et le café](#)).



2) L'alcool

S'il favorise l'endormissement, l'alcool entraîne en revanche une sécrétion d'adrénaline au cours de la nuit et fait chuter le taux de mélatonine.



3) L'excès de protéines animales au dîner

Comme nous l'avons vu, il est préférable d'opter pour des protéines végétales le soir, qui contiennent des glucides et du tryptophane qui vont permettre la synthèse de la sérotonine.



4) Les choux et aliments fermentés

Les choux et aliments fermentés comme la choucroute peuvent entraîner des ballonnements et ainsi nuire à la qualité du sommeil.



5) Les épices

Les épices - comme le poivre, le paprika ou le piment - sont à éviter le soir chez les personnes sensibles au niveau intestinal.



6) Les graisses cuites

Les graisses cuites - et en particulier les fritures - augmentent le temps de digestion et peuvent donc perturber le sommeil.

Optimisez votre apport en Magnésium !

Les déficits en Magnésium sont fréquents : près de 75% de la population française aurait des apports insuffisants en Magnésium.

Ces déficits peuvent se traduire par différents signes pouvant perturber le sommeil : susceptibilité au stress, irritabilité, angoisse, nervosité, crampes nocturnes...

Les aliments les plus riches en Magnésium sont les suivants :

- Chocolat noir (min. 70% de cacao)
- Oléagineux (noix, amandes, noix de cajou, cacahuètes, noisettes...)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs...)
- Céréales complètes (sarrasin, avoine, seigle, riz brun...)

- Sardines à l'huile
- Fruits de mer
- Épinards
- Figs
-

Les autres perturbateurs :



1) Le stress et l'anxiété

Le stress et l'anxiété nuisent à la qualité du sommeil : ils engendrent des difficultés à l'endormissement et peuvent provoquer des insomnies. La méditation de pleine conscience ou encore l'auto-hypnose sont des pratiques qui peuvent aider à diminuer son niveau de stress avant d'aller dormir.



2) La lumière bleue

L'utilisation d'écrans (ordinateur, télévision, téléphone) le soir est à bannir. Ces écrans produisent en effet lumière bleue activant jusqu'à 100 fois plus les récepteurs photosensibles de la lumière que la lumière blanche. Ils viennent ainsi perturber notre rythme circadien naturel et diminuer notre temps de sommeil. Évitez donc les écrans au maximum avant d'aller dormir. L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande ainsi de limiter l'usage des dispositifs à LED, qui sont les plus émetteurs de lumière bleue. Il est par ailleurs nécessaire de s'endormir dans l'obscurité afin de favoriser la sécrétion de mélatonine.



3) La chaleur

Le soir, notre corps a besoin d'abaisser sa température pour un sommeil de qualité. Évitez donc les douches ou bains trop chauds avant d'aller dormir, et pensez à rafraîchir votre chambre le soir idéalement à 17°C.