

# Comment structurer ses repas pour favoriser un bon sommeil ?



# Table des matières

1

Comment bien composer ses 3 repas par jour ?

2

Le petit-déjeuner

3

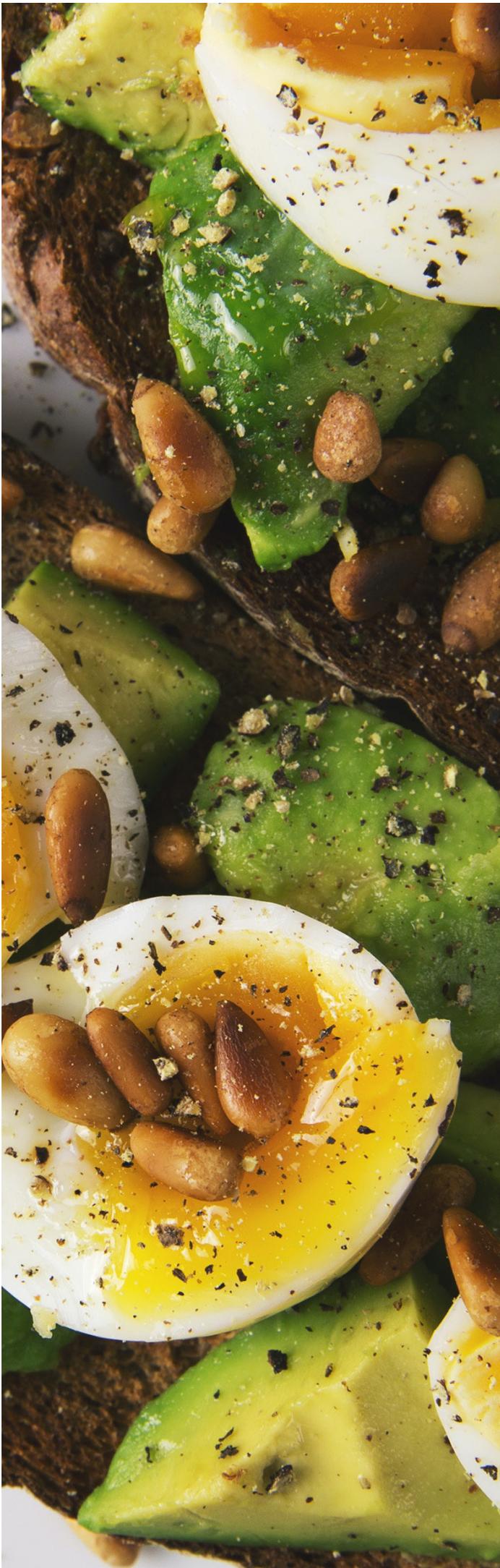
Le déjeuner

4

Le goûter

5

Le dîner



# 1 Comment bien composer ses 3 repas par jour ?

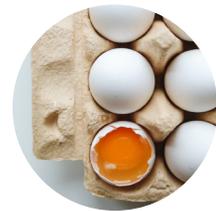
Afin de bénéficier d'un bon sommeil et aider le corps à faciliter la digestion et l'endormissement, il est important d'assurer une régularité dans ses habitudes alimentaires pour subvenir aux besoins énergétiques du corps.

Il est essentiel de respecter 3 repas par jour, basés sur les principes nutritionnels du **régime alimentaire spécial sommeil**.

## COMMENT RÉPARTIR SES SOURCES ALIMENTAIRES EN GÉNÉRAL ?

- Consommer de préférence des protéines avant le travail

↳ Stimule l'éveil, l'énergie et la motivation



- Consommer des glucides (pâtes, riz) et des protéines végétales (légumes secs) le soir

↳ Facilite l'endormissement et sommeil réparateur



- Consommer des fruits et légumes

↳ Chaque repas pour maintenir l'équilibre alimentaire



- Consommer un goûter/ collation équilibrée

↳ Stimule et maintient un bon cycle circadien

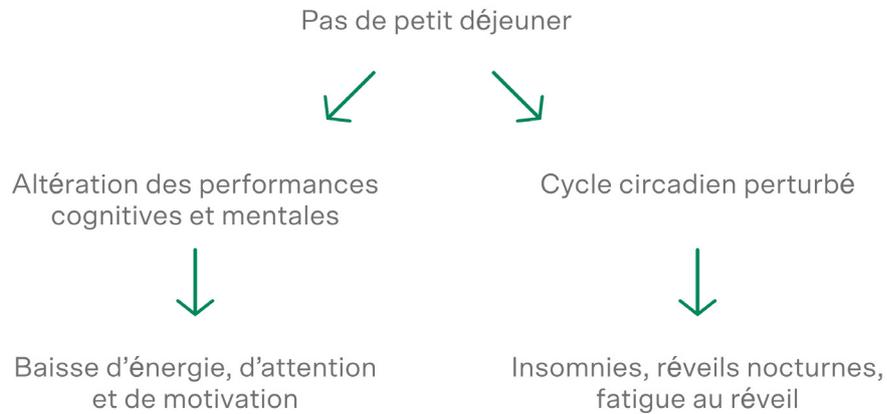


Cependant il est également important d'apporter tous les nutriments essentiels et de varier les apports alimentaires le soir. Ayez un bon apport en bons glucides, tryptophane et oméga 3 pour stimuler et favoriser les hormones bénéfiques au sommeil.

## 2

### Le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est indispensable pour bien démarrer la journée, avoir une bonne énergie ainsi qu'un cycle circadien stable.



### Des protéines au petit-déjeuner ?

Le sommeil se prépare dès le premier repas de la journée. La dopamine est fabriquée par l'organisme grâce à un acide aminé, la Tyrosine. La consommation d'œufs et de viande au petit déjeuner représente une solution efficace pour favoriser l'énergie et la motivation, tout en optimisant la régulation du rythme circadien.

#### LISTE DES PROTÉINES DU MATIN

##### ANIMALES

- Fromage
- Jambon (sans nitrite ajouté)
- Filet de dinde
- Oeufs
- Yaourt de chèvre ou brebis

##### VÉGÉTALES

- Graines de chia
- Graines oléagineuses (amandes, noix, noix de cajou, etc.)
- Dessert végétal au soja

À compléter avec des fruits, des féculents (pain, flocons d'avoine) et une boisson (thé, café, jus maison, eau citronnée).



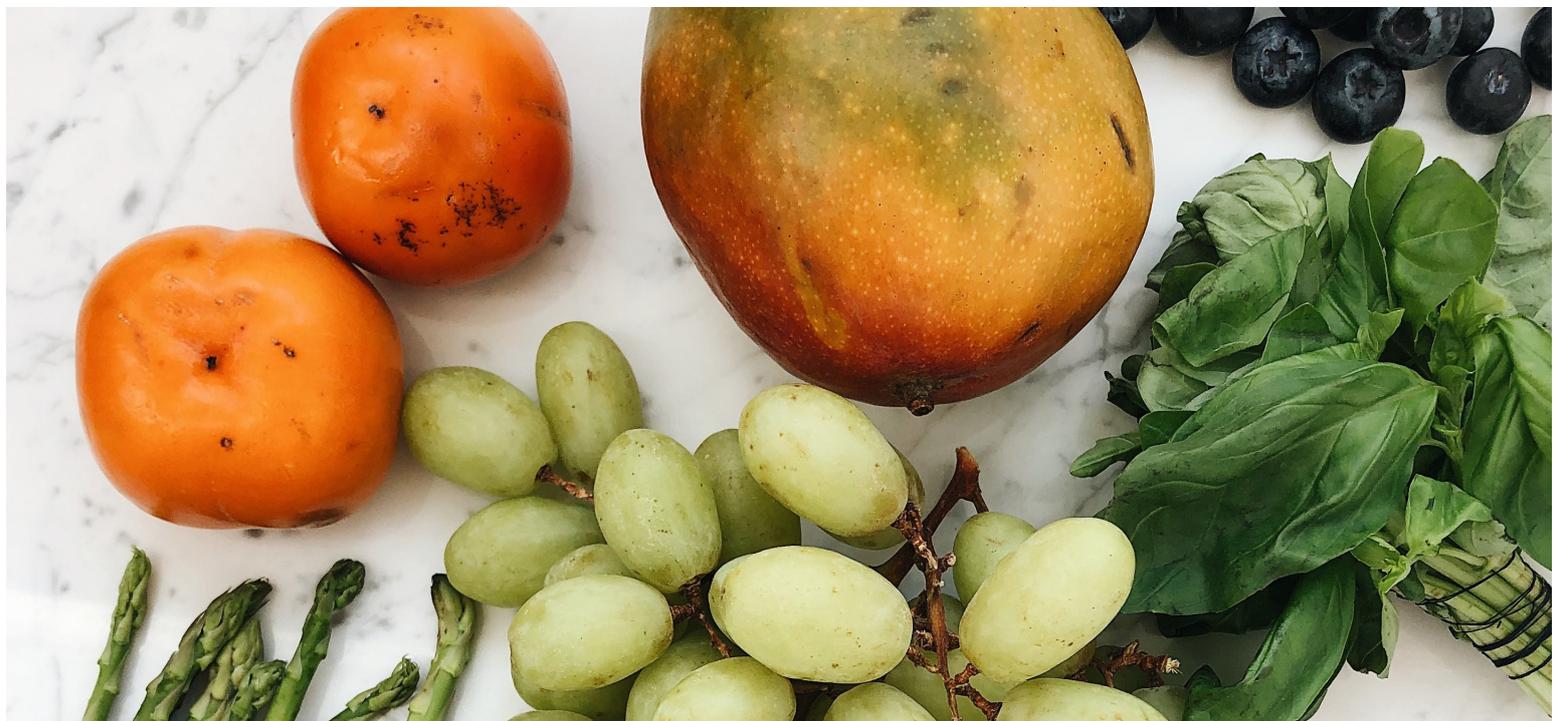
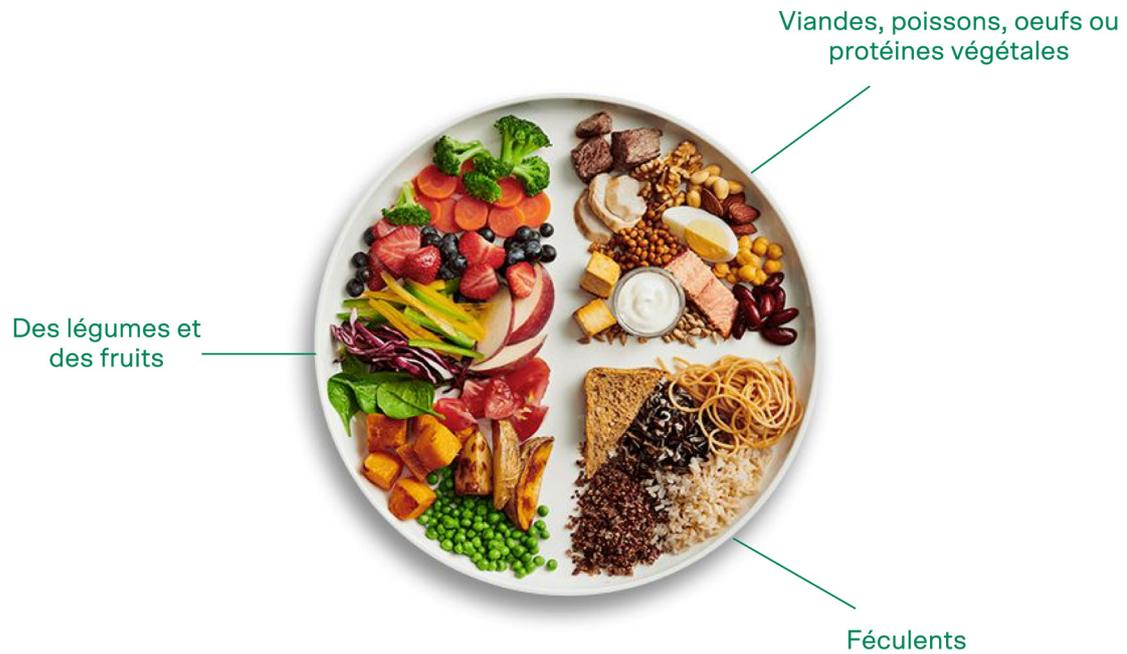
### 3

## Le déjeuner

Le repas du midi n'a pas vraiment de recommandations ou de spécificités particulières.

On conseille de privilégier les apports en protéines le matin et le midi. Les aliments riches en protéines stimulent l'énergie grâce à la dopamine c'est pour cela qu'on les limite le soir.

**L'ASSIETTE PARFAITE SE COMPOSE EN 3 PARTIES :**



## 4

### Le goûter

Choisir 1 à 2 aliments parmi ces choix :

- Un carré de chocolat noir
- Un fruit
- Une poignée de graines oléagineuses (amandes, noisettes, noix...)



Une boisson :

- Tisane
- Thé
- Café
- Eau citronnée

#### **LORSQUE VOUS MANGEZ VOTRE GOÛTER AVEC LES ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES CI-DESSUS :**

Votre organisme produit de l'insuline, hormone qui régule le taux de sucre dans le sang.



Permet d'apporter vers les muscles les acides aminés qui entrent en compétition d'assimilation avec le tryptophane.



Le tryptophane est ainsi mieux disponible pour la synthèse de sérotonine.



# 5

## Le dîner

Il est préférable d'avoir un repas du soir selon le principe du régime végétarien afin de bénéficier d'une meilleure qualité de sommeil.

Pour cela il faut consommer des féculents à index glycémique élevé et remplacer les protéines animales par des protéines végétales (légumineuses) qui vous permettront d'apporter du tryptophane. Sans oublier que vous pouvez apporter des légumes à votre repas.

### ALIMENTS À CONSOMMER LE SOIR

#### PROTÉINES VÉGÉTALES

Lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches, préparations à base de soja (steak ou saucisses de soja)

#### FÉCULENTS

Produits céréaliers complets (riz, pâtes, quinoa, millet).

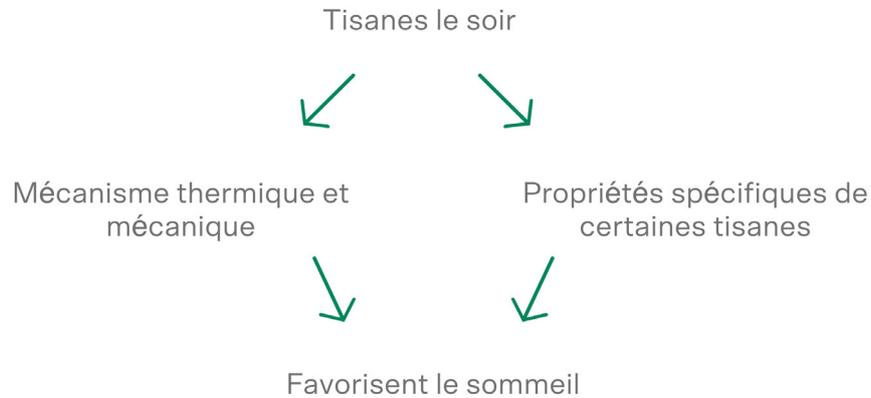
#### SOURCES DE BONNES GRAISSES

Huile vierge, colza, noix, cameline



## L'AVANTAGE ET L'IMPORTANCE DES TISANES LE SOIR

La consommation de boissons chaudes le soir avant le coucher est réputée pour faciliter et aider le sommeil.



Certaines plantes qui composent les tisanes sont connues pour agir sur l'équilibre nerveux, émotionnel et l'endormissement. Les plantes les plus réputées:

- Tilleul
- Verveine
- Camomille
- Passiflore
- Valériane

Cependant il vaut mieux éviter certaines tisanes comme celles à la réglisse et la menthe, elles ont un effet stimulant. Pour favoriser un bon sommeil, il convient également de limiter les excitants, (caféine et théine) et privilégier les boissons décaféinées, ou la chicorée.



# Adopter une bonne hygiène de sommeil

- Prendre 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à des heures régulières
- Faire une collation légère
- Ne pas sauter de repas et éviter le grignotage
- Éviter une consommation d'excitants (thé, café, soda...) 5 heures avant le coucher
- Pratiquer une activité physique au moins 20 minutes par jour
- Essayer d'avoir des horaires régulières de coucher et de lever
- Température de la chambre (18°C), silence et obscurité avant le coucher
- Favoriser un temps calme avant de dormir : méditation, lecture reposante, tisane
- Faire une sieste en journée de 5 à 20 minutes maximum si vous ressentez la fatigue
- Éviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger
- Dîner 3 heures maximum avant le coucher
- Adapter son alimentation

