

Créé par Daniela Oliva

SOMMEIL ET NUTRITION

— La base nutritionnelle pour mieux dormir —



Avis : Les conseils naturopathiques ne remplacent pas un avis médical.
Consultez un professionnel de santé pour tout problème de santé.

PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL, C'EST PRÉSERVER SA SANTÉ GLOBALE !



Le sommeil joue un rôle clé dans la **récupération physique, mentale et émotionnelle**. Il soutient l'**apprentissage**, la **croissance**, l'**humeur**, et la **réparation** du corps.

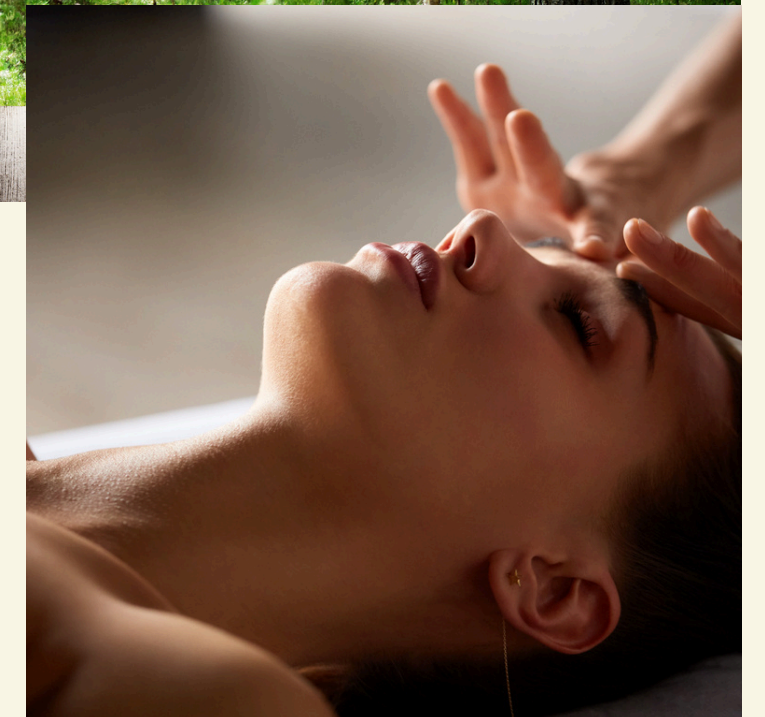
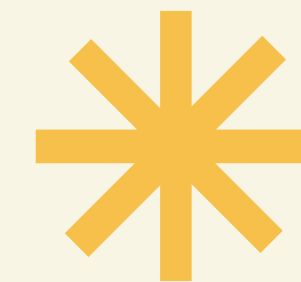
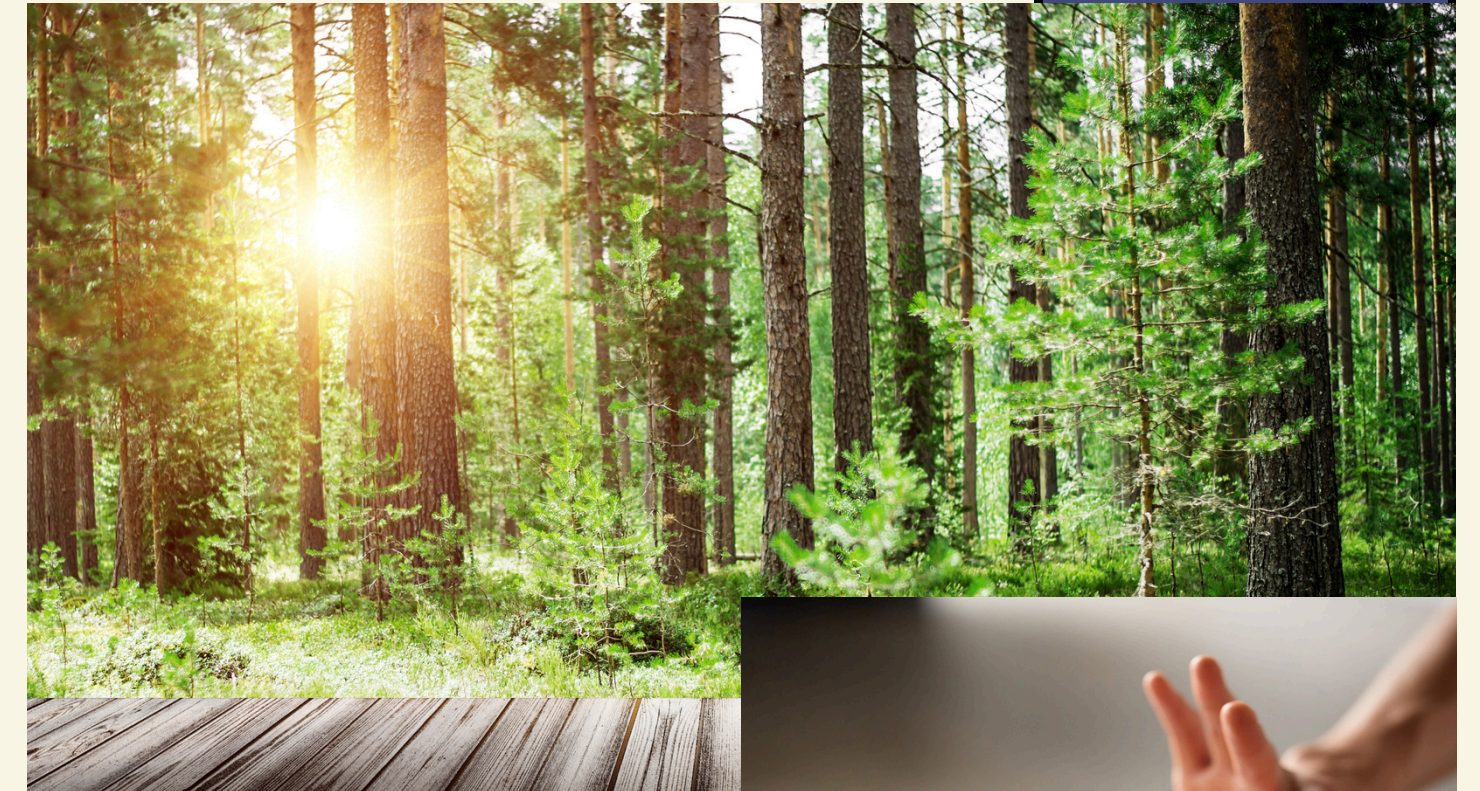
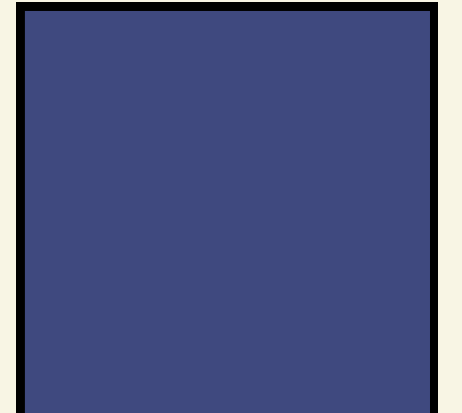
Un manque de sommeil peut entraîner des troubles de la **concentration**, de la **mémoire**, et de l'humeur, ainsi qu'affaiblir le **système immunitaire** et augmenter les risques de **maladies chroniques**.

De plus, saviez-vous que le sommeil agit également sur la **régulation de l'appétit** ? Des études montrent que dormir moins de 5h30 par nuit peut entraîner une consommation supplémentaire d'environ 385 calories par jour par rapport à ceux qui dorment plus de 7 heures.

CONSEILS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

- S'exposer régulièrement à la **lumière du jour** ou envisager la **luminothérapie** pour synchroniser son rythme biologique.
- Maintenir un **horaire de sommeil constant**, y compris durant le week-end.
- Intégrer des **exercices relaxants** comme la méditation, la respiration profonde, ou le **massage** à votre routine.
- Privilégier une **activité physique régulière**, de préférence en matinée ou en début d'après-midi.
- Limiter l'utilisation des **écrans** le soir pour préparer votre esprit au repos.

FOCUS ON
your good
HABITS



CONSEILS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

- Éviter les stimulants, comme la **nicotine**, avant d'aller se coucher.
- Respecter les **signaux de fatigue** et éviter de s'endormir devant la télévision.
- Créer un environnement propice au sommeil : calme, confortable et à une **température** idéale (autour de 18°C).
- Garder vos **pieds au chaud** pour un confort optimal.
- Réduire les **siestes** à moins de 30 minutes pour préserver votre rythme naturel.
- Réserver le **lit** exclusivement au sommeil et éviter toute autre activité comme le **travail** ou la **télévision**.
- Favoriser des méthodes naturelles pour s'endormir et **limiter l'usage de somnifères**.

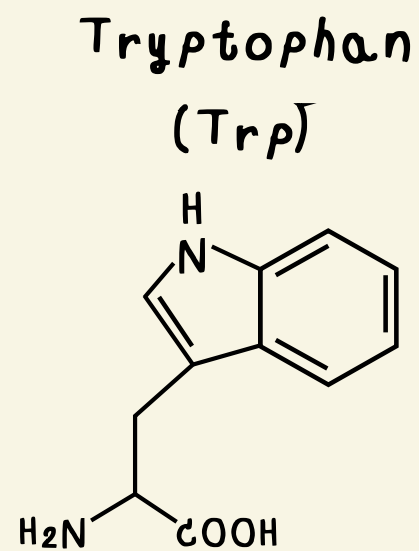
FOCUS ON
your good
HABITS



L'ALIMENTATION POUR MIEUX DORMIR

LE RÔLE DES PROTÉINES ET DU TRYPTOPHANE AU PETIT-DÉJEUNER

1.



Inclure des **protéines** riches en **tryptophane** au **petit-déjeuner** est essentiel, car cet acide aminé est un précurseur de la, **sérotonine**, qui améliore l'humeur et le bien-être, et de **mélatonine**, indispensable pour un sommeil réparateur. Étant donné que le tryptophane ne peut pas être produit par l'organisme, un apport alimentaire adéquat contribue à un équilibre hormonal optimal, soutenant l'énergie, la concentration et une bonne humeur tout au long de la journée.



TRYPTOPHANE : OÙ LE TROUVER ?



- **Œufs** : une source naturelle de tryptophane et de protéines.
- **Laitages** : préférez ceux issus de **chèvre** ou de **brebis**, qui sont généralement mieux tolérés et riches en nutriments.
- **Noix et graines** : notamment les amandes, les noix de cajou et les graines de courge ou de tournesol.
- **Viandes maigres** : comme le poulet et la dinde.
- **Poissons** : le saumon en particulier, sauvage.
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches et haricots.
- **Banane** : bien qu'elle en contienne en moindre quantité, elle est également riche en magnésium, bénéfique pour la relaxation.

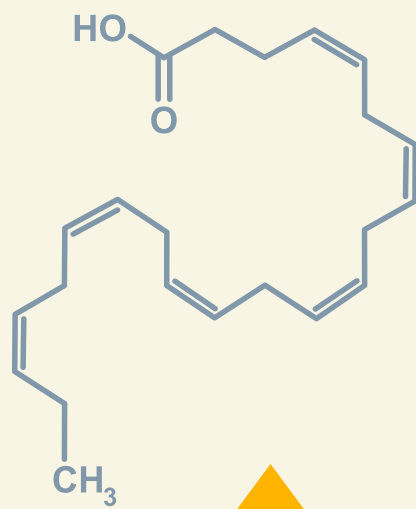
Une **cuisson** à haute température ou prolongée peut **dénaturer les protéines**, réduisant ainsi leur qualité nutritionnelle. Privilégier des cuissons douces permet de préserver leurs bénéfices.



L'ALIMENTATION POUR MIEUX DORMIR

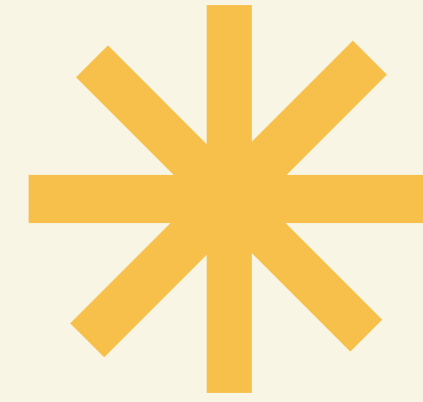
LES BIENFAITS DES "BONS GRAS" AU PETIT-DÉJEUNER: OMEGA 3

2.



- **Soutien à la production de mélatonine** : Le DHA contribue à augmenter la libération de mélatonine, l'hormone responsable du cycle veille-sommeil.
- **Effet anti-inflammatoire** : Les oméga-3 aident à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut être bénéfique pour diminuer les troubles du sommeil liés à des inflammations chroniques ou des douleurs physiques.
- **Régulation de l'humeur** : Les oméga-3 jouent un rôle clé dans le fonctionnement du cerveau et la stabilisation de l'humeur, réduisant ainsi le stress et l'anxiété, deux facteurs qui perturbent le sommeil.
- **Amélioration de la fonction neuronale** : Ils soutiennent la santé des membranes cellulaires, particulièrement celles des neurones, favorisant une communication optimale entre les cellules nerveuses et un sommeil de qualité.

OMÉGA 3 : OÙ LES TROUVER ?



- **Poissons gras** comme le saumon, le maquereau, les sardines et le hareng. Exclusivement sauvages, jamais d'élevage.
- **Graines et noix** telles que les graines de lin, de chia, de chanvre, ainsi que les noix.
- **Huiles végétales** comme l'huile de lin et l'huile de colza.

Attention: Les oméga-3 sont sensibles à la chaleur. Conservez-les au frais et privilégiez des cuissons courtes à basse température pour préserver leurs bienfaits

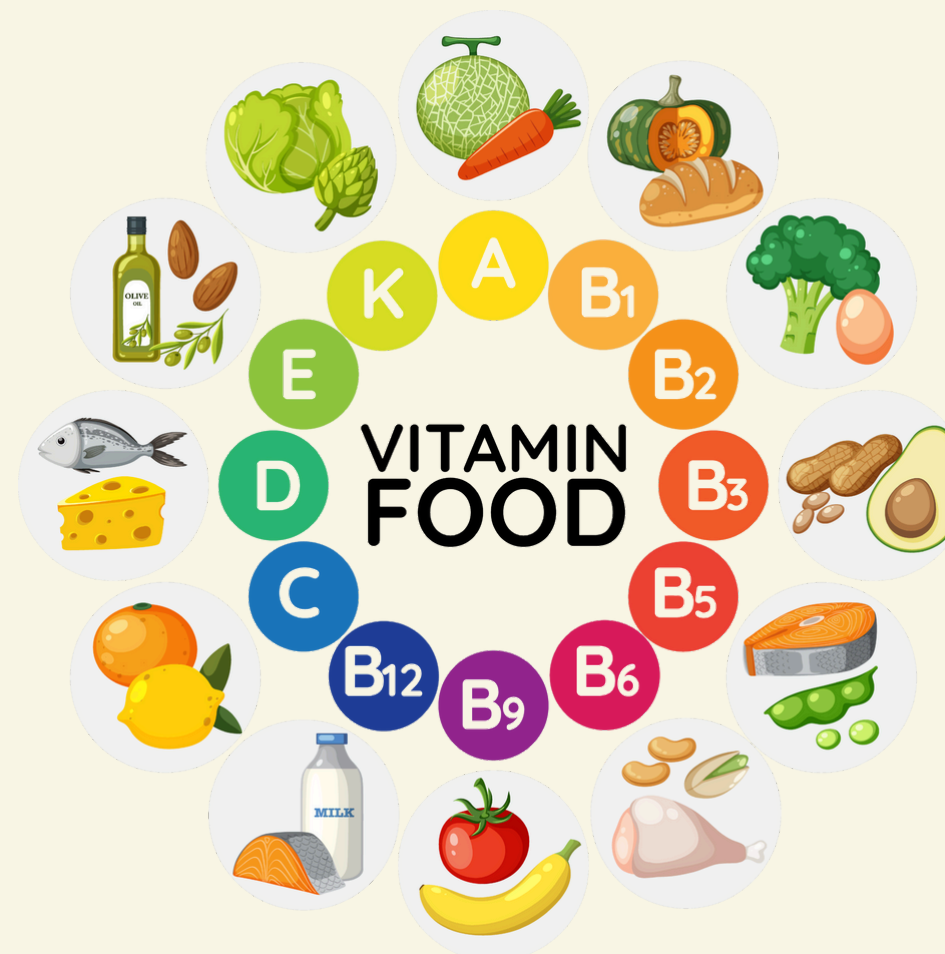
Cependant, en raison des niveaux croissants de **métaux lourds** dans les poissons, il est souvent conseillé de recourir à des suppléments d'oméga-3 de haute qualité.

L'ALIMENTATION POUR MIEUX DORMIR

VITAMINES ET MINÉRAUX

3

Une alimentation variée et nutritive est cruciale pour soutenir la production de mélatonine. Les **vitamines du groupe B**, ainsi que le **fer**, le **zinc** et le **magnésium**, sont des nutriments clés qui contribuent de manière significative à ce mécanisme essentiel.

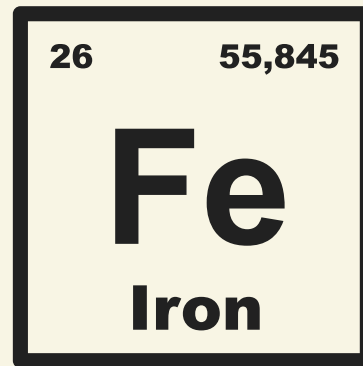


VITAMINES DU GROUPE B : OÙ LES TROUVER ?



- **Vitamine B1 (thiamine)** : céréales complètes, légumineuses, graines de tournesol.
- **Vitamine B2 (riboflavine)** : produits laitiers, œufs, légumes à feuilles vertes, foie.
- **Vitamine B3 (niacine)** : viande de volaille, poisson, arachides.
- **Vitamine B5 (acide pantothénique)** : avocats, champignons, patates douces, brocolis.
- **Vitamine B6 (pyridoxine)** : bananes, pommes de terre, saumon, volaille.
- **Vitamine B7 (biotine)** : jaunes d'œufs, noix, graines, légumes verts.
- **Vitamine B9 (acide folique)** : épinards, asperges, pois chiches, oranges.
- **Vitamine B12 (cobalamine)** : poissons gras, viande, produits laitiers, œufs.

FER : OÙ LE TROUVER ?



Sources animales (fer héminique, **mieux absorbé**) : foie, viande rouge, volaille, poisson, fruits de mer (comme les huîtres et les moules).

Sources végétales (fer non héminique) : lentilles, pois chiches, haricots, épinards, quinoa, graines de citrouille, noix.

La consommation simultanée d'aliments riches en **vitamine C** (les agrumes, les fraises, les poivrons, les tomates et le brocoli) peut augmenter l'absorption du fer non héminique en le rendant plus biodisponible.

En revanche, la consommation de **thé vert** ou d'autres boissons riches en polyphénols peut réduire l'absorption du fer, en particulier du fer non héminique, en formant des complexes qui limitent son assimilation

ZINC : OÙ LE TROUVER ?



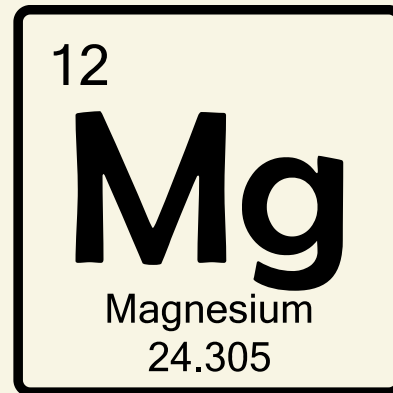
- **Sources animales** : huîtres, viande rouge, volaille, foie, poissons et fruits de mer (comme les moules et les crevettes).
- **Sources végétales** : graines de courge, noix, amandes, légumineuses (lentilles, pois chiches), céréales complètes, et produits à base de soja.



Le zinc joue un rôle clé dans de nombreuses fonctions corporelles, et son **besoin augmente avec l'âge**. Par exemple, les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et les personnes âgées ont des besoins accrus en zinc pour soutenir leur croissance, leur système immunitaire et leur santé globale



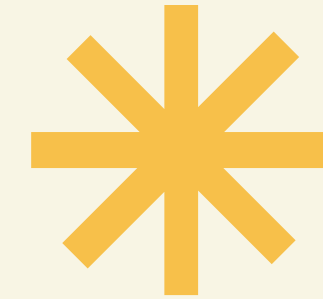
MAGNESIUM : OÙ LE TROUVER ?



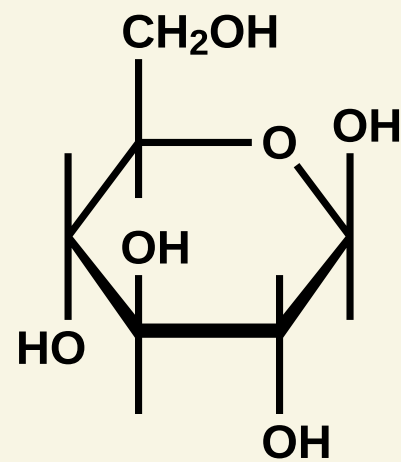
- **Sources végétales** : épinards, blettes, brocolis, avocats, bananes, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), noix, amandes, graines de courge, graines de tournesol, et céréales complètes.
- **Sources animales** : poissons gras (comme le saumon et le maquereau) et fruits de mer.
- **Autres sources** : chocolat noir (avec au moins 70 % de cacao) et eaux minérales riches en magnésium.

Le magnésium joue un rôle clé dans la régulation du système nerveux et la gestion du stress. Le besoin en magnésium peut augmenter en période de stress, car le stress chronique peut entraîner une perte accrue de magnésium dans l'organisme

L'ALIMENTATION POUR MIEUX DORMIR: LES GLUCIDES



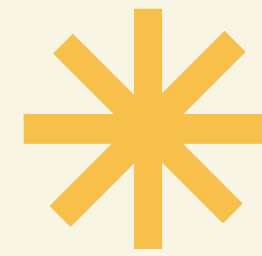
4.



Consommer des **glucides le soir** peut favoriser un meilleur sommeil en **facilitant le passage du tryptophane à travers la barrière hémato-encéphalique vers le cerveau.**

Les glucides stimulent la libération d'insuline, ce qui réduit la compétition entre les acides aminés pour traverser la barrière hémato-encéphalique, permettant ainsi au tryptophane d'atteindre plus facilement le cerveau. Ce mécanisme est soutenu par des études scientifiques qui mettent en évidence l'impact positif des glucides sur la qualité du sommeil.

L'ALIMENTATION POUR MIEUX DORMIR: LES TISANES



5.



- **Camomille** : reconnue pour ses effets *calmants*, elle aide à **détendre les muscles** et à réduire l'anxiété.
- **Valériane** : une plante aux propriétés *sédatives*, idéale pour **favoriser l'endormissement**.
- **Mélisse** : elle calme les *tensions nerveuses* et améliore la **digestion**, souvent perturbée par le stress.
- **Tilleul** : connu pour ses effets *relaxants sur le système nerveux*.
- **Passiflore** : une plante qui apaise l'*agitation mentale* et favorise un sommeil paisible.
- **Aubépine** : réputée pour ses effets *régulateurs sur le système nerveux et cardiaque*, elle favorise une détente profonde et un endormissement serein.

*Il est recommandé de consommer ces tisanes en **fin d'après-midi** ou en début de soirée. Cela permet de bénéficier de leurs bienfaits tout en évitant des réveils nocturnes causés par le besoin d'uriner.*

À ÉVITER



Alcool

L'alcool peut aider à s'endormir et à atteindre un sommeil profond en début de nuit, mais il **perturbe le sommeil paradoxal** et peut provoquer des **réveils** ou **insomnies** dans la seconde partie de la nuit.

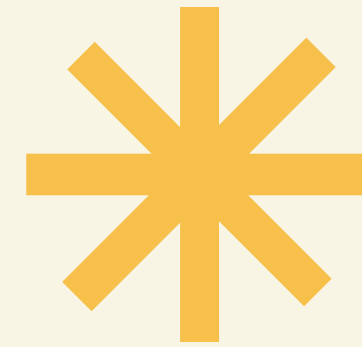
Thé, café, boissons caféinées

La consommation de caféine devrait être évitée au moins **6 à 8 heures** avant l'heure du coucher, en particulier pour les personnes sensibles. Cette sensibilité varie d'une personne à l'autre et dépend de l'efficacité du processus de détoxification du foie, qui joue un rôle clé dans le métabolisme de la caféine.

Dîners lourds

Les dîners lourds perturbent le sommeil en ralentissant la digestion et en causant **inconforts ou reflux**. Ils augmentent également la **température corporelle**, ce qui peut nuire aux mécanismes naturels du sommeil.

LE SOMMEIL EST INDISPENSABLE POUR NOTRE SANTÉ



Il est possible de traiter les troubles du sommeil de manière naturelle, notamment grâce à une **alimentation et un mode de vie adaptés**, ainsi qu'à des **remèdes naturels** et des **compléments alimentaires**. Avant de recourir à un médicament qui, comme nous le savons, a des effets secondaires, ou pour diminuer progressivement sa consommation, il est toujours conseillé de consulter un praticien de soins holistiques, comme un **Naturopathe**.



Sources : Walker, Matthew: Pourquoi nous dormons, Liesse, Véronique : Le grand livre de l'alimentation spéciale énergie

THANK YOU



Sommeil et nutrition

Created By : Daniela Oliva