

RÉGIME SPÉCIAL INSOMNIES ET TROUBLES DU SOMMEIL

1. Bienfaits
2. Recommandations
3. Conseils pratiques
4. Pour aller plus loin

L'insomnie fait partie des troubles du sommeil, elle est relativement fréquente en France. Ce trouble peut être très handicapant et se caractérise par une difficulté à s'endormir, des réveils nocturnes, un sentiment de fatigue dès le réveil, des troubles de la concentration durant la journée, etc. Adopter une alimentation adéquate, qui plus est au repas du soir peut permettre d'éviter une carence en sérotonine et favoriser l'endormissement.

Les points essentiels du régime spécial insomnies et troubles du sommeil :

- Consommer des aliments riches en tryptophane
- Manger des pâtes le soir ou d'autres équivalents à index glycémique élevé
- Éviter les repas copieux et gras au repas du soir
- Éviter de boire du café ou de l'alcool dans la soirée
- Faire le plein d'Oméga 3

Bienfaits d'une alimentation adaptée au repas du soir

Favoriser l'endormissement
Avoir un sommeil récupérateur
Éviter les réveils nocturnes
Avoir plus d'énergie au quotidien
Améliorer les capacités cognitives altérées par la fatigue
Augmenter la vigilance et diminuer l'anxiété et l'irritabilité au quotidien

Carence en sérotonine et troubles du sommeil

On sait que la sérotonine, l'un des neurotransmetteurs du cerveau, régulerait l'endormissement et l'entrée dans les différentes phases du sommeil. Or, la fabrication de sérotonine dépend de la concentration sanguine en tryptophane (un acide aminé) et d'autres acides aminés dits neutres.

L'alimentation, en incluant plus d'aliments riches en tryptophanes, peut influencer le sommeil de manière importante. Un repas riche en glucides et faible en protéines engendre une concentration élevée de tryptophane et son passage à travers la barrière hémato-encéphalique du cerveau. Le tryptophane y est ensuite transformé en sérotonine, puis en mélatonine, 2 hormones qui contribuent à un sommeil de qualité. À l'inverse, un repas trop riche en protéines pourrait nuire au sommeil chez les insomniaques. En effet, cela peut provoquer une concentration sanguine plus élevée de tyrosine, un acide aminé qui sert à fabriquer la dopamine. Ce neurotransmetteur est associé à l'activité motrice et à l'agressivité.

Que manger le soir ? Recommandations alimentaires

Cette fiche apporte les principales recommandations nutritionnelles pour vous aider à savoir que manger le soir et comment éviter les habitudes alimentaires pouvant perturber le sommeil. Consultez un médecin ou un diététicien si les troubles du sommeil perdurent malgré la mise en place du régime spécifique.

Que faut-il manger le soir pour mieux dormir?

Pour favoriser l'endormissement, on recommande de consommer certains nutriments au repas du soir. Les aliments riches en tryptophane, en zinc, en magnésium ou encore les aliments à index glycémique élevé ont un effet très positif sur la qualité du sommeil. Ils permettent, entre autres, d'éviter une carence en sérotonine qui est l'une des premières cause d'un sommeil perturbé.

Alimentation variée et équilibrée, riche en nutriments

Plusieurs nutriments, dont le fer, le zinc, le calcium, le magnésium et les vitamines du groupe B, interviennent de façon importante dans l'équilibre chimique du cerveau. Un déficit en l'un ou l'autre de ces nutriments peut entraîner une baisse de la qualité du sommeil. Avant toute chose, si l'on souffre d'insomnie, il est important de faire une analyse sanguine complète afin de déceler des carences en nutriments. Il est, de ce fait, très important d'avoir une alimentation variée et équilibrée qui couvre les besoins de l'organisme en nutriments. Consulter un diététicien peut aussi être utile pour s'assurer du bon équilibre de l'alimentation.

Aliments riches en tryptophane

Le lactosérum, appelé aussi protéine de petit-lait, et les graines de citrouille pourraient être des aliments intéressants pour ceux qui souffrent d'insomnie. Ils contiennent beaucoup de tryptophane, favorable au sommeil, et peu d'autres acides aminés. Cela permet une meilleure concentration sanguine de tryptophane. Selon une étude scientifique, la consommation en soirée de protéines de petit-lait riche en alpha-lactalbumine améliore la vigilance matinale et l'attention diurne, signes d'un meilleur sommeil. À noter que pour mieux profiter du tryptophane et des graines de citrouille, il vaut mieux les consommer avec une source de glucides, comme les fruits ou les produits céréaliers.

Beaucoup d'autres aliments sont riches en tryptophane, comme la viande, la volaille et le poisson. Mais ceux-ci contiennent aussi beaucoup d'autres acides aminés qui entrent en compétition avec le tryptophane et, par conséquent, limitent son passage dans le cerveau.

Manger des pâtes le soir, et des aliments à index glycémique élevé

En cas d'insomnie, il serait bénéfique au repas du soir, d'avoir un bon apport en glucides à index glycémique élevé. C'est-à-dire qui provoque une importante hausse de l'insuline. Dans le même temps, il faut la consommation de protéines et de gras. Ce type de repas devrait être consommé 4 h avant le coucher. Cette recommandation va à l'encontre de ce

que l'on conseille pour la santé en général, de privilégier les glucides à index glycémique bas. Mais il s'agit ici d'une recommandation pour le repas du soir seulement et pour les personnes qui souffrent d'insomnies. Les aliments énumérés ci-dessous doivent être consommés avec modération pour ne pas nuire à la santé cardiovasculaire, à la glycémie et au poids. Il est important malgré tout d'apporter un minimum de protéines au repas du soir. On peut alors privilégier les légumineuses, le tofu et, en petite quantité, les produits laitiers.

Les aliments à index glycémique élevé à consommer le soir sont :

- Pains élaborés à base de farine blanche : baguette, pain de mie, biscottes, etc.
- Pâtes alimentaires bien cuites
- Couscous
- Riz blanc, vermicelles de riz, risotto, etc.
- Gnocchis
- Jus de légumes
- Pommes de terre
- Tapioca
- Miel
- Barres de céréales
- Sucre roux ou cassonade

Manger des fruits le soir

Manger des fruits le soir a plusieurs avantages. En effet, la majeure partie des fruits à un index glycémique moyen à élevé, ce qui favorise l'endormissement. De plus leur teneur intéressante en vitamines et minéraux permet de lutter contre les carences qui peuvent être responsables des troubles du sommeil. Enfin, c'est une excellente manière de terminer le repas sans que celui-ci ne soit trop copieux, ce qui favoriserait aussi l'insomnie.

Pour lutter contre l'insomnie, voici les fruits à intégrer au repas du soir :

- Fruits secs
- Dattes
- Figues
- Melon
- Banane
- Fruits en conserve
- Compote de fruits
- Jus de fruit

Oméga-3

Il existe aussi une relation positive entre le taux de sérotonine et le taux d'acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 réduisent la production de certaines substances produites par l'organisme, comme les prostaglandines E2. En excès, ces dernières contribuent au vieillissement des neurones et nuisent à la transmission des messagers chimiques du cerveau. Cela peut évidemment perturber le sommeil. À noter que pour

maximiser l'effet des oméga-3 dans l'organisme, il faut éviter l'excès d'oméga-6, d'acides gras saturés et de gras trans.

- Sources d'oméga-3 à privilégier : Poissons gras (saumon, truite, maquereau, flétan, sardines), huile et graines de lin, huile et graines de chanvre, huile de colza, noix.
- Sources d'oméga-6 à consommer avec modération : huile de maïs, de tournesol, de carthame, de soja, vinaigrettes et mayonnaises commerciales, etc.
- Sources de gras saturés à consommer avec modération : viandes grasses, peau des volailles, fromage, crème, beurre, etc.
- Sources de gras trans à éviter : margarine dure, biscuits, beignets, gâteaux, panure, pâte à tarte, feuilletés, croissants, plats industriels déjà préparés, etc.

Autres aliments conseillés :

Antioxydants
Protéines maigres et végétales
Fibres alimentaires
Cuisine maison et de saison
Activité physique
Relaxation

Alimentation déconseillée pour le repas du soir

Au dîner, certains aliments ne nous rendent pas service et peuvent complètement perturber le sommeil. Un repas du soir copieux, gras et riche en protéines peut par exemple empêcher la sécrétion des neurotransmetteurs et des hormones favorables au sommeil. De plus, certaines boissons comme le café ou l'alcool, doivent être évités en cas d'insomnies en raison de leur caractère excitant.

Viandes

Les personnes ayant des problèmes de sommeil devraient consommer les viandes, volailles, poissons, fruits de mer, oeufs au petit-déjeuner et le midi, plutôt que le soir, car ces aliments sont très riches en protéines. Un repas riche en protéines, comme nous l'avons vu plus haut, favorise la synthèse de dopamine et nuit au sommeil.

Au repas du soir, on recommande donc d'éviter les aliments suivants qui cumulent (pour la plupart) richesse en protéines et en graisses saturées :

- Viandes
- Charcuteries
- Volailles avec la peau
- Bacon, lardons
- Fromages
- Poulet pané ou frit
- Sauces à base de viande
- Oeufs frits
- Viandes en sauce au beurre ou à la crème

Repas copieux et riche en gras

Pour entrer dans un sommeil profond, la température corporelle doit baisser. Or, les repas trop copieux ou trop riches en gras et en protéines prolongent la digestion et augmentent la thermogénèse. La température corporelle augmente donc. Certaines épices contribuent aussi à élever la température du corps. De plus, les repas pris trop tard en soirée ne permettent pas une digestion adéquate avant l'heure du coucher.

Pour bien dormir le soir, voici quelques aliments à éviter

- Crème
- Plats épicés (mexicain, indien, etc.)
- Fritures et panures
- Biscuits
- Frites
- Pâtisseries grasses
- Gâteaux
- Crème glacée
- Chocolat
- Pizza
- Fast-food

Caféine

La caféine, on le sait, stimule le système nerveux. Plus précisément, elle bloque l'action de l'adénosine au cerveau et inhibe la sécrétion de mélatonine jusqu'à 6 heures après sa consommation. Or, l'adénosine favorise le sommeil, tandis que la mélatonine est indispensable au sommeil. Prendre un café le matin est généralement bien toléré, sauf pour les personnes très sensibles à la caféine. La menthe devrait aussi être évitée en soirée, car c'est une plante stimulante. Les aliments suivants contiennent de la caféine et devraient être évités le soir : café, thé, boissons gazeuses et boissons énergétiques (contenant guarana ou caféine), cacao, chocolat, mate.

Alcool

L'alcool, consommé au repas du soir et en soirée provoque l'« insomnie à rebond ». Après avoir aidé à l'endormissement, il entraîne des sécrétions d'adrénaline et bloque l'entrée du tryptophane dans le cerveau. Ces 2 facteurs empêchent le sommeil de passer à la phase profonde. L'alcool fait aussi chuter le taux de mélatonine, hormone nécessaire au sommeil.

Surpoids et insomnies

Le surpoids peut causer ronflement et apnée du sommeil. Chez les personnes souffrant d'obésité, la fréquence des apnées du sommeil attribuables à l'obstruction des voies respiratoires est de 12 à 30 fois plus élevée. Une perte de seulement 7 kg dans certains cas peut suffire à réduire le ronflement et, par la même occasion, l'apnée du sommeil.

Autres habitudes déconseillées :

- Tabac
- Stress
- Écran de télé et d'ordinateur avant de se coucher
- Sédentarité
- Alimentation industrielle

Conseils pratiques au quotidien pour éviter une carence en sérotonine

- Le soir, intégrer systématiquement une petite portion de féculent au repas
- Limiter la consommation de café et de thé à une à deux tasses par jour en première partie de journée
- Remplacer le thé et le café par des tisanes ou des eaux infusées
- Consommer au minimum deux repas de poissons gras par semaine pour un bon apport en Oméga-3
- Choisir des viandes maigres et les cuisiner le plus simplement possible pour éviter l'excès de graisses
- Le soir, il n'est pas nécessaire de consommer entrée, plat, laitage et dessert. Un plat et un dessert peuvent suffire.
- Consommer des fruits et légumes de saison à chaque repas pour faire le plein de vitamines et de minéraux
- Dans les plats, salades et soupes, saupoudrer un peu de levure diététique
- Consommer la viande le midi de préférence

Pour aller plus loin : le lait chaud après le repas du soir aide-t-il vraiment à bien dormir ?

Non. Bien qu'il contienne du tryptophane, il contient aussi des acides aminés neutres. Ceci dit, un bon verre de lait chaud peut être intéressant sur le plan nutritif, mais ce n'est pas un aliment favorable au sommeil.

Rédaction : Léa Zubiria, Diététicienne-Nutritionniste, Mars 2018 – passeportsante.net