

10 RÈGLES POUR BIEN DORMIR

Privilégiez la régularité

Prenez trois repas variés et équilibrés par jour. Pris à des horaires réguliers, ces repas contribuent à régler l'horloge interne. Le petit-déjeuner doit être complet pour « tenir » jusqu'au repas suivant. Le déjeuner doit faire la part belle aux protéines (viande, œuf, poisson) qui stimulent l'éveil. Le dîner doit privilégier les glucides lents (pain, pâtes, riz...) qui facilitent l'endormissement et le maintien du sommeil.

Respectez la règle du « cinq par jour »

Consommez des fruits et des légumes à chaque repas afin de maintenir l'équilibre alimentaire. Riches en vitamines, en minéraux et en fibres, les fruits et légumes ont un effet favorable sur la santé.

Prenez un petit-déjeuner

Le premier repas de la journée est aussi important sur le plan nutritionnel que pour la préservation de l'équilibre veille-sommeil. **Le petit-déjeuner** donne le signal à votre organisme que la journée a commencé. Il stimule la performance intellectuelle, la vitesse de réaction et l'attention jusqu'au prochain repas.

Ne mangez pas entre les repas

Oubliez le grignotage et faites l'impasse sur les collations.

Réservez les protéines pour le déjeuner

Préférez les œufs, le poisson et la viande le midi. La digestion entraîne une hausse de la température du corps, défavorable à l'endormissement : c'est surtout vrai quand le repas a été **riche en protéines**.

Prohibez les excitants à partir de 16 heures

Le café et le thé retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes. Après 16 heures, si vous avez envie d'une boisson chaude, préférez une tisane relaxante.

Prenez le repas du soir à la bonne heure

Le dîner ne doit pas être pris trop tôt sous peine de provoquer un réveil matinal pour cause de fringale, ni trop tard. L'idéal est de dîner 2 à 3 heures avant de se coucher.

Invitez des sucres lents à dîner

Les aliments riches en glucides (pâtes, riz) **facilitent l'endormissement**, en stimulant la production de **sérotonine** et de **mélatonine**, hormone amie de votre sommeil. Ce

mécanisme est détaillé dans le carnet « Sommeil et Nutrition » édité par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV).

Consommez des aliments source de tryptophane

Le soir, consommez des aliments qui contiennent du **tryptophane**. Les légumes secs, les céréales complètes, la banane, les noix de cajou, les amandes contiennent cet acide aminé que le corps ne sait pas fabriquer. Le tryptophane permet la fabrication de la sérotonine dans le cerveau. La sérotonine, à son tour, nous prépare au sommeil en favorisant la production de mélatonine : l'« hormone du sommeil ».

Évitez l'alcool le soir

C'est connu ! L'alcool favorise l'endormissement mais **il provoque surtout l'instabilité du sommeil**. Et si vous ne dormez pas seul, pensez aux autres : les ronflements sont aussi au menu des soirées alcoolisées.