

## 3 FAMILLES D'ALIMENTS À CONSOMMER POUR MIEUX DORMIR

*La composition des repas peut influencer le sommeil.*

### 1 - Les aliments riches en tryptophane

**Pour bien dormir, il faut consommer du tryptophane.** Derrière ce nom barbare se cache un acide aminé que le corps ne sait pas fabriquer. Présent notamment dans les légumineuses, les graines et certains fruits, le tryptophane permet la fabrication de la sérotonine dans le cerveau. Ce neurotransmetteur nous prépare au sommeil en favorisant la production de mélatonine aussi nommée « hormone du sommeil ».

#### Les légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots secs... Ces légumes sont aussi riches en tryptophane qu'en possibilités de voyages culinaires. Les haricots noirs inspirent des soupes pouvant être agrémentées de dés de tomates et d'un demi-cœuf dur haché. Avec des oignons, de la coriandre fraîche et des dés de haddock fumé, les pois chiches et les lentilles offrent le luxe d'un plat complet.

#### Les graines

Courge, sésame, tournesol, citrouille, lupin : **ces graines contiennent cet allié du sommeil qu'est le tryptophane.** Elles se consomment nature, sur une salade ou broyées et mélangées avec du miel.

#### La noix de cajou

**La noix de cajou cajole votre sommeil.** Riche en tryptophane, le fruit de l'anacardier peut s'accorder avec une salade, du riz, des légumes. Aucune association n'est interdite à cette noix qui va si bien dans la cuisine asiatique.

#### La banane, les dattes et la mangue

Certains fruits ont une teneur élevée en tryptophane. C'est le cas de la **banane, des dattes et de la mangue.** Plutôt doués pour remettre les pendules du sommeil à l'heure, ces fruits gagnent à être consommés avant le coucher.

### 2 - Les sucres lents

Des études ont montré que les **aliments contenant des sucres lents favorisent l'endormissement.** En effet, ils apportent des glucides qui agissent en facilitant la production de la sérotonine indispensable à la sécrétion de la mélatonine dite « l'hormone du sommeil ». C'est donc vers les sucres lents, à commencer par les céréales complètes, qu'il faut se tourner pour passer des nuits douces.

## Le pain

Pour accompagner nos dîners, le pain ne se contente pas de faire de la figuration à côté de l'assiette. Il participe aussi à l'élaboration de croque-monsieur et de délicieuses bruschettas. Quand il ne se transforme pas en mouillette, frottée ou non à l'ail, pour accompagner une soupe ou un œuf cocotte...

## Les pâtes

La « pasta » est idéale en toutes circonstances. Pour goûter la simplicité d'une assiette de ravioles du Royans. Pour recevoir en grandes pompes avec des spaghettis à l'encre de seiche ou des tagliatelles fraîches aux truffes.

## Le riz

Basmati, long grain, de Camargue, pilaf, persan, cantonais, crémeux... Manger du riz, c'est faire le tour du monde des saveurs. Cet aliment de base de notre alimentation excelle aussi bien nature que cuisiné en risotto ou en paëlla. À moins que vous ne décidiez de l'inscrire à la carte des desserts en le consommant « au lait ».

## Les pommes de terre

Surprenantes pommes de terre... En gratin, en salade ou tout simplement à la vapeur, ces **tubercules riches en sucres lents** se prêtent aussi bien à être consommés en robe des champs qu'en robe du soir.

## 3 - Les tisanes relaxantes

La relaxation favorise l'arrivée du sommeil. Certaines plantes consommées en tisanes peuvent induire naturellement cet état de détente du corps et de l'esprit. **La valériane, la passiflore, la verveine ou encore la fleur d'aubépine** sont connues depuis des millénaires pour leurs propriétés relaxantes.

### La valériane

On l'appelle plus communément « Guérit-tout ». Ceci en dit long sur cette plante aux petites fleurs roses ! Consommée en tisane, la **valériane peut induire l'endormissement** grâce notamment à ses propriétés relaxantes connues depuis des siècles.

### La passiflore

La passiflore améliore le sommeil grâce à son action relaxante et sur le stress. Cette plante d'origine mexicaine produit des fleurs surprenantes et des fruits : les fruits de la passion.

## La verveine

Utilisée pour ses propriétés apaisantes et pour diminuer l'irritabilité, cette plante appelée *Aloysia citriodora* est une auxiliaire réputée de l'endormissement. Utilisée comme plante médicinale depuis l'Antiquité, « l'herbe aux sorciers » tient sa magie de la verbénaline irridoïde, son principe actif majeur.

## La mélisse

Délicieuse mélisse ! Originaire de l'Est du bassin méditerranéen, *Melissa officinalis* exerce une action sur la qualité du sommeil grâce à ses **vertus relaxantes et à sa capacité à diminuer les réveils nocturnes**. Ses vertus sont connues depuis l'Antiquité.