

# DIX ALIMENTS QUI EMPÊCHENT DE DORMIR

## Privilégier

- Les féculents comme les pâtes, le riz, les céréales. L'amidon qu'ils contiennent favoriserait la production de sérotonine. ...
- Certaines tisanes (tilleul, camomille, verveine, lavande, passiflore, valériane...). ...
- Du lait chaud avec du miel. ...
- Les noix, les légumineuses, les pommes de terre, la salade.

La **sérotonine** est produite par notre cerveau à partir d'un acide aminé, appelé tryptophane.

## Les aliments riches en tryptophane

- Riz complet.
- Légumineuses (soja, haricot, pois, lentille), Crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles)
- Œufs, produits laitiers, viandes, poisson gras.
- Chocolat noir.
- Bananes.
- Noix et graines.

Fatigué au travail, mais frais comme un gardon le soir ? C'est peut-être dû à votre alimentation. En évitant ces 10 casse-croustes tardifs, vos nuits risquent d'être plus douces.

## Dix aliments qui empêchent de dormir

1. L'avoine. ...
2. Les légumes. ...
3. La crème glacée. ...
4. La nourriture épicée. ...
5. La nourriture riche en glucides et en sucre. ...
6. La viande rouge et autre protéine. ...
7. La nourriture grasse. ...
8. Le chocolat noir.
9. L'alcool
10. La caféine

### 1. L'avoine

Bien que l'avoine contienne de la mélatonine, une substance qui prépare les corps au repos, la structure très soluble de celle-ci a des effets négatifs. En mangeant de l'avoine juste avant d'aller dormir, le corps n'a pas assez de temps pour assimiler ce dernier. Avec comme conséquence une montée d'acide et/ou des ballonnements.

## **2. Les légumes**

La plupart des salades sont des diurétiques naturels. Un diurétique a pour effet de faciliter l'excrétion de l'eau à travers les reins. Manger de la salade juste avant d'aller dormir pourrait bien vous obliger à vous lever plusieurs fois durant la nuit. Les brocolis, les choux, les pois, les concombres et l'ail sont eux difficiles à digérer. Pour cela il est préférable d'éviter les produits de mère Nature quelques heures avant le coucher.

## **3. La crème glacée**

Le grand nombre de sucre et de protéines que contient la glace stimule le cerveau et peut garder votre corps éveillé durant des heures. Le taux de graisse que contiennent ces petites douceurs ont besoin de beaucoup de temps avant d'être brûlés par votre corps. Sans compter que ce genre de mignardises n'est guère bon pour la santé lorsque les sucres se transforment en gras.

## **4. La nourriture épicée**

Bien que les épices peuvent guérir certaines maladies, il n'est pas conseillé de les manger tard le soir. Une étude qui a été publiée dans l'International Journal of Psychology a démontré qu'une nourriture fortement épicée ou piquante peut entraîner des problèmes à l'estomac. Les substances qui se trouvent dans les épices, activent le cerveau et vous tiennent réveiller toute la nuit.

## **5. La nourriture riche en glucides et en sucre**

Des douceurs comme le cake au chocolat, les biscuits ou autres desserts augmentent le taux de sucre dans le sang et maintiennent l'énergie. S'ils sont consommés tard le soir, des sucres simples comme le fructose qui se trouve dans les fruits, le lactose des laitages, le maltose et le sucrose peuvent être à l'origine d'une perturbation des cycles du sommeil.

## **6. La viande rouge et autre protéine**

Lorsque la viande rouge est consommée tard le soir, celle-ci n'est pas digérée à temps et va du coup rester toute la nuit dans l'estomac. Si vous voulez tout de même consommer des protéines, optez plutôt pour du filet de dinde ou un pot de yaourt

## **7. La nourriture grasse**

De la nourriture grasse fait faire des heures sup' à l'estomac. La pizza par exemple, avec sa couche de sauce tomate et ses tranches de fromage, a un haut taux d'acidité qui peut causer des montées acides.

## **8. Le chocolat noir**

Un des ingrédients du chocolat noir est la caféine. Ensemble - avec d'autres stimuli comme le goût amer de la théobromine, l'anandamide ou phenylethylamine, qui donne l'impression de plaisir -, elle stimule votre coeur.

## 9. L'alcool

La consommation d'alcool devrait être limitée à un verre par jour pour les femmes et deux verres par jours pour les hommes selon des spécialistes du coeur américain. Des études ont démontré que l'alcool avait une influence sur les cycles de sommeil. Boire de l'alcool avant d'aller dormir a pour résultat que vous vous réveillez spontanément en pleine nuit. Si l'on veut bien dormir, il est donc conseillé de dire adieu à son "petit bonnet de nuit".

## 10. La caféine

La caféine est une bonne façon de commencer la journée, moins pour la finir. C'est un stimulus qui encourage l'activité cérébrale et va même jusqu'à la requinquer. La caféine pénètre dans le corps grâce à l'afflux sanguin. Et si l'on sait que la tasse de café ingurgitée après le repas du midi se trouve encore dans notre corps en fin d'après-midi, il est plus sage de refuser le café du soir.

La **pomme**, un allié dans votre nutrition

C'est surtout grâce à la pectine, une des fibres qu'elle contient, qu'elle **est bonne** pour la santé ! ... Si vous avez du mal à trouver le sommeil, sachez que **manger une pomme avant** d'aller **se coucher** vous aidera à mieux vous endormir.