

## **TROIS NUTRIMENTS QUI FAVORISENT LE SOMMEIL**

### **LES ALIMENTS QUI LES CONTIENNENT**

Une hormone cérébrale importante pour la régulation du sommeil est la mélatonine. La quantité produite et l'efficacité avec laquelle le cerveau l'utilise sont affectées par l'alimentation.

Trois nutriments qui influencent la mélatonine sont le tryptophane, les vitamines B et le magnésium, rapporte Sophie Medlin, chargée de cours en nutrition et diététique à l'université *King's College London*, sur le site *The Conversation UK*.

#### **Tryptophane, vitamines B et magnésium**

L'une des plus grandes influences sur les niveaux de mélatonine semble être l'apport de tryptophane. Le tryptophane est un acide aminé essentiel. Les acides aminés essentiels sont des éléments constitutifs des protéines que le corps ne peut produire, ils ne peuvent être obtenus que par l'alimentation.

Les vitamines B et le magnésium aident à augmenter la disponibilité du tryptophane dans le corps.

Si l'alimentation manque de tryptophane, de vitamines B ou de magnésium, il est très probable que la production et la disponibilité de la mélatonine soient affectées ainsi que la qualité de sommeil. « Une alimentation qui expose à un risque de carence en nutriments peut vraiment affecter le sommeil. »

#### **Produits laitiers**

Les produits laitiers sont non seulement une excellente source de tryptophane, mais ils contiennent aussi du magnésium et des vitamines B.

#### **Noix**

Les noix, comme les produits laitiers, contiennent également ces trois nutriments.

#### **Poissons**

Le poisson est une excellente source de tryptophane et de vitamines B. Les poissons avec des arêtes, comme les sardines, fournissent également du magnésium.

#### **Légumineuses, haricots, soja**

Les légumineuses, les haricots et les lentilles contiennent également de grandes quantités de tryptophane et de vitamines B. L'ajout de tofu ou de paneer (panir) à un ragoût de légumes ou à un cari peut ainsi augmenter les chances de passer une bonne nuit de sommeil. Le soja est une autre bonne source de tryptophane.

#### **Viandes**

La viande, de toutes sortes, contient les trois nutriments essentiels pour la mélatonine.

### **Collation avant le coucher**

Il faut environ une heure pour que le tryptophane contenu dans les aliments atteigne le cerveau, alors il est préférable de ne pas attendre juste avant le coucher pour prendre une collation. Il est également conseillé d'avoir une alimentation équilibrée comprenant de nombreux aliments riches en tryptophane tout au long de la journée afin d'optimiser les chances de passer une bonne nuit de sommeil.

### **Aliments riches en mélatonine**

Certains aliments, non mentionnés dans cet article, sont riches en mélatonine. La cerise Montmorency est un exemple : La mélatonine de la cerise de Montmorency favoriserait le sommeil.

Des recherches ont également suggéré que le kiwi, qui contient de la sérotonine (précurseur pour la production de mélatonine) et de la vitamine B9, peut aider à combattre l'insomnie.

### **Des nutriments ayant d'autres modes d'action**

Certains nutriments peuvent aider le sommeil par d'autres modes d'action. La camomille, la valériane, le kava sont des plantes qui agissent sur le neurotransmetteur Gaba, celui qui est ciblé par les médicaments benzodiazépines tels que le alprazolam (Xanax) le Lexomil... (liste) : Stress, anxiété, insomnie : données probantes pour 10 plantes.

Psychomédia avec sources : The Conversation, Advanced in Nutrition (Effects of Diet on Sleep Quality).

Tous droits réservés.