

Alimentation et sommeil : le duo gagnant



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT 



LE SOMMEIL AGIT SUR LES HORMONES

Le sommeil a des conséquences directes sur la synthèse de certaines hormones impliquées dans la gestion du poids :



La ghréline
stimule l'appétit



La leptine
stimule la satiété



Le cortisol
régule le stress

Le manque de sommeil produit plus de ghréline et de cortisol alors que la leptine est moins fabriquée. La sensation de faim est moins bien régulée. Notre appétance est augmentée surtout pour les produits sucrés.

Les risques pour la santé

Le manque de sommeil présente de nombreuses conséquences sur la santé. Une personne dormant moins de 6h par nuit se caractérise par une diminution des défenses immunitaires.

À long terme, la carence de sommeil augmente le risque :



d'obésité en perturbant les hormones qui entraînent une augmentation de la faim,



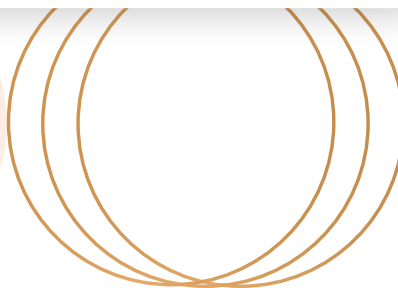
de maladie cardiaque en provoquant une augmentation de l'inflammation et du stress oxydatif en stimulant les protéines pro-inflammatoires,



de diabète en augmentant la sensation de faim, de la consommation de produits sucrés et le développement d'une résistance à l'insuline,

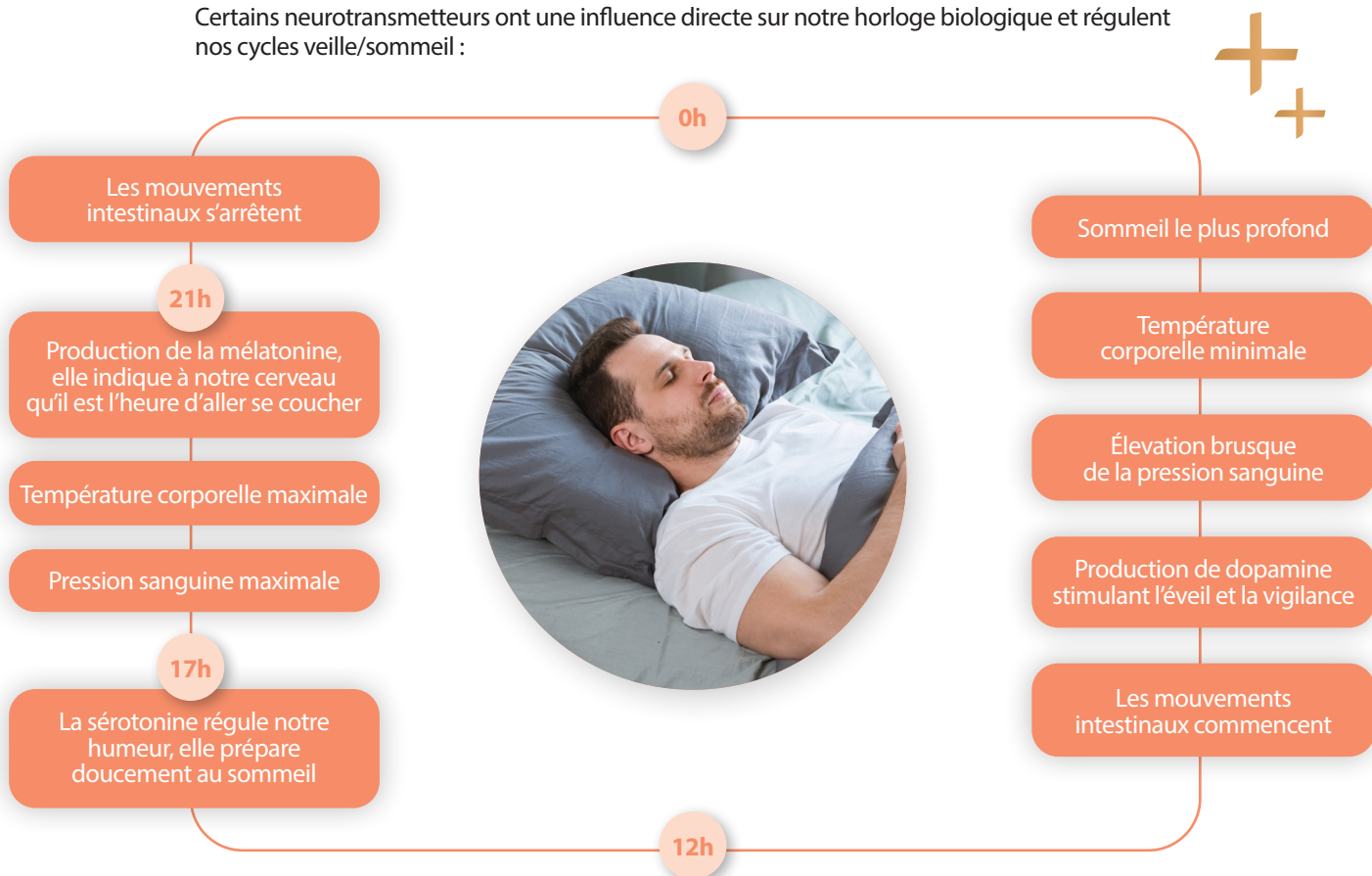


de troubles psychologiques tels que la dépression en perturbant les processus cognitifs et émotionnels.



Le cycle de sommeil

Certains neurotransmetteurs ont une influence directe sur notre horloge biologique et régulent nos cycles veille/sommeil :



Et leurs relations avec l'alimentation

Ces neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine et mélatonine) sont synthétisés à partir :

- **de co-facteurs** : vitamine B, fer, magnésium, zinc et calcium.
- **d'acide aminés** (tryptophane, tyrosine) présents dans les oeufs, les volailles, les produits laitiers (lait, camembert), les légumineuses, les céréales complètes et les oléagineux.

Il est donc important de consommer ces produits pour activer la sérotonine et mélatonine qui gouvernent notre endormissement et le sommeil.



Les glucides (céréales complètes) sont à maintenir le soir pour favoriser le sommeil.

L'importance de l'heure du repas et la taille des portions



Essayer de dîner au moins 2 à 3 heures avant l'heure du coucher pour laisser le temps à l'estomac de digérer.



Éviter les repas copieux avant le coucher, une digestion lente peut perturber le sommeil.

Les produits à éviter avant de se coucher



Les produits riches en caféine après 17h comme le café, le thé et les boissons énergisantes peuvent perturber le sommeil.

La caféine limite la sécrétion de la mélatonine jusqu'à 6h après sa consommation.



Les aliments épicés peuvent causer des brûlures d'estomac et des troubles du sommeil.



Les aliments riches en graisses saturées et en sucres ajoutés peuvent être difficiles à digérer, provoquant des inconforts nocturnes.



Produits néfastes au sommeil



La nicotine est un stimulant qui est responsable de réveils nocturnes.



L'alcool, par effet dépresseur, favorise l'endormissement mais la nuit de sommeil n'est pas récupératrice (réveils nocturnes).



Établir un rituel de sommeil



Se lever et se coucher tous les jours à la même heure

Un décalage du rythme de sommeil entraîne des perturbations biologiques qui ont des répercussions sur le taux de cholestérol (maladie cardiovasculaire), la résistance à l'insuline (diabète)...



Respecter votre propre rythme de sommeil

Chacun à son rythme de sommeil et il est important de le respecter. Il faut prendre en compte les symptômes corporels du besoin de dormir (paupières lourdes, raideur dans la nuque, bâillements).



Ne pas lutter contre les symptômes d'endormissement

Cela pourrait perturber votre rythme de sommeil.



Les écrans au coucher

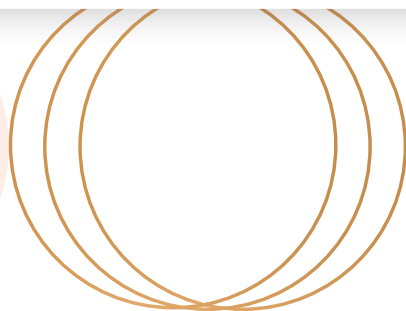
Arrêter les écrans tels que smartphones, tablettes et ordinateurs au moins une heure avant le coucher.

- Leurs lumières bleues perturbent la production de mélatonine et maintiennent en éveil.
- La stimulation de la rétine retarde l'endormissement.



Créer un environnement propice au sommeil

- Calme et obscurité dans la chambre à coucher
- Température de la chambre à coucher : 15-18°C
- Éloignement de tous les équipements qui ne sont pas indispensables au sommeil à environ 2 m du lit (ordinateur, télévision, tablette)
- Téléphone en mode urgence pour éviter les réveils nocturnes



Un français sur trois déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil (insomnie, trouble du rythme, apnée du sommeil...)

Les activités et le sommeil



Pratiquer une activité physique à intensité modérée en fin d'après-midi favorise l'endormissement et augmente la qualité du sommeil.



Favoriser les activités relaxantes (lecture, séance de méditation) au moins 1h avant le coucher pour préparer la phase de sommeil.

Les activités physiques intenses

Éviter le sport d'intensité élevée 4h avant le coucher. Cela entraîne une augmentation de la vigilance, de la température corporelle et stimule la production d'hormones et de neurotransmetteurs qui incitent à l'action.



Le stress et l'anxiété troublent le sommeil



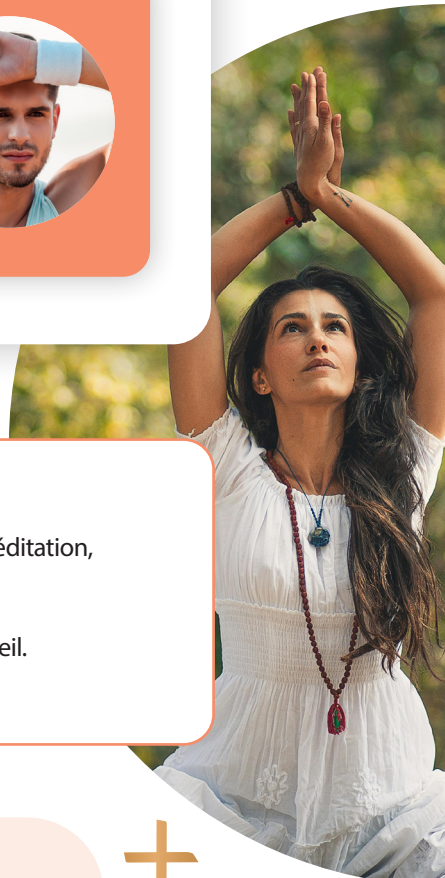
Pratiquer des techniques de relaxation peut réduire le stress (la méditation, la respiration profonde...).



Prendre un bain chaud détend et prépare mentalement au sommeil.



La persistance des troubles du sommeil n'est pas anodine pour le bien-être, une consultation auprès d'un professionnel de santé est nécessaire.





Les bienfaits de la sieste

- Réduit la fatigue et améliore la vigilance.
- Améliore la concentration permettant au cerveau d'être plus attentif aux tâches cognitives.
- Gère le stress, offrant un moment de détente et de récupération.
- Contribue à une meilleure qualité du sommeil en aidant à maintenir l'équilibre entre les cycles de veille et de sommeil quand il y a eu un manque de sommeil.



La pratique d'une sieste efficace



La durée idéale est de 20 à 30 minutes de sommeil léger ou 5 min de relaxation.



Le moment optimal se situe en début d'après-midi, vers 13h ou 14h, lorsque la somnolence naturelle de l'organisme se manifeste.



Les conditions d'une bonne sieste sont : une pièce sombre, silencieuse et un siège confortable, utilisation des bouchons d'oreille si nécessaire et usage d'une couverture légère pour rester à une température confortable.

À éviter



Une sieste trop longue au-delà de 30 minutes, le sommeil profond s'installe provoquant la somnolence et une désorientation au réveil.



Une sieste en fin d'après-midi ou en soirée peut perturber la qualité du sommeil.

