

# Sommeil et alimentation : des liens étroits

Publié le 27/08/2019

5 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Ce que nous mangeons a un impact sur la qualité de notre sommeil... et la qualité de notre sommeil a un impact sur ce que nous mangeons ! Un cercle étonnant qui souligne l'étroite relation entre sommeil et alimentation.*

## Bien manger pour bien dormir

Le saviez-vous ? Ce que nous mettons dans nos assiettes, et l'heure à laquelle nous prenons nos repas, sont deux éléments qui influent fortement sur [la qualité et la durée de notre sommeil](#). Pour bien dormir, et être en pleine forme dès que le réveil sonne, il est nécessaire de respecter quelques recommandations.

Il est important de respecter un rythme de trois repas par jour et de varier leur composition. Au petit-déjeuner et au déjeuner, il est conseillé de privilégier les aliments comme les protéines (viandes, poissons, œufs...), la caféine ou les glucides lents (pâtes de préférence complètes, riz, pommes de terre, banane ou encore chocolat...). Au dîner, mieux vaut miser sur des aliments légers qui facilitent l'endormissement.

Par ailleurs, il est recommandé de dîner 2 à 3 heures avant de se mettre au lit. En effet, la digestion est une activité qui augmente la température de notre corps. Or, la baisse de la température corporelle est une condition indispensable à l'endormissement.

## Ces aliments qui favorisent le sommeil

Bonne nouvelle ! Certains aliments aident à plonger rapidement dans les bras de Morphée [en favorisant la sécrétion de la mélatonine](#), l'hormone du sommeil. C'est le cas des amandes, des pois-chiches et des féculents comme les pâtes et le riz. En revanche, évitez au dîner, les aliments qui contiennent de la caféine, de la vitamine C et la nourriture trop grasse qui activent la digestion et réduisent l'endormissement.

Les tisanes sont également d'excellents remèdes naturels pour nous aider à trouver rapidement le sommeil. Le tilleul, la camomille, la mélisse, la valériane, la passiflore, la verveine ou encore l'aubépine sont autant de plantes reconnues pour leurs propriétés apaisantes. Boire une tisane avant de se coucher favorise également la baisse de la température corporelle. Cela peut sembler paradoxal, pourtant, boire une boisson chaude déclenche la sudation. En s'évaporant, celle-ci rafraîchit notre corps.

Gare à l'alcool ! Il a beau faciliter l'endormissement, l'alcool génère aussi un sommeil léger et des réveils nocturnes.

## Le sommeil, un régulateur d'appétit

Si notre assiette influence notre sommeil, notre sommeil peut aussi influencer notre appétit ! [L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance](#) évoque notamment le lien entre prise de poids et manque de sommeil. L'explication est simple :

Chez les adultes de 18 à 64 ans, la durée moyenne de sommeil se situe entre 7 et 9 heures par nuit. Sur 24 heures, notre temps de sommeil est donc la plus longue période que nous passons sans manger. Pour résister au jeûne de la nuit, notre corps produit de la leptine, une hormone qui annule la sensation de faim et augmente la dépense énergétique. Le jour, pour nous permettre de rester éveillé, notre corps sécrète une autre hormone : la ghréline. Son rôle est de stimuler l'appétit.

Lorsque nous écourtons nos nuits (moins de 6 heures), nous subissons des modifications hormonales. Notre corps sécrète moins de leptine, l'hormone de la satiété, et plus de ghréline, l'hormone de la faim. Par conséquent, notre ventre crie régulièrement famine et nous nous laissons aller à quelques grignotages.

[Une étude américaine](#) démontre que lorsque nous n'avons pas assez dormi, nous sommes davantage attirés par les aliments riches en sucres et en graisses. En cumulant les dettes de sommeil, nous augmentons par ailleurs notre fatigue et sommes moins enclins à pratiquer une activité physique.

Vous l'aurez compris : pour rester en pleine forme et éviter de prendre du poids, la meilleure solution est de bien dormir !

Les compléments alimentaires peuvent s'avérer utiles en cas de troubles du sommeil. Grâce à l'action de la mélatonine, associée à des extraits de plantes ou de vitamines favorisant le sommeil, [la gamme sommeil](#) aide à profiter naturellement de longues nuits paisibles.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

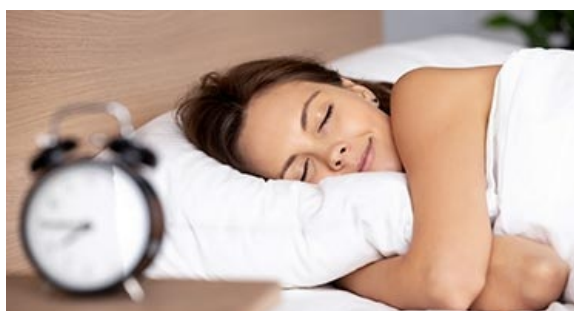
Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat  
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Sommeil ,

### Assurer un sommeil de qualité

31/05/2021

2 minutes de lecture

Le sommeil est un besoin **naturel et vital** pour l'organisme. Nous passons d'ailleurs **un tiers de notre vie** à dormir<sup>1</sup>.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Sommeil ,

## **Le sommeil, indispensable au bon équilibre de l'organisme !**

26/01/2020

3 minutes de lecture

Sur une période de 24 heures, nous alternons des phases de veille et de sommeil. Le sommeil est un besoin physiologique fondamental auquel nous consacrons un tiers de notre vie. En quoi consiste un sommeil réparateur ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

## **Les compléments alimentaires contre les troubles du sommeil**

18/06/2017

3 minutes de lecture

Stress, vieillissement, nutrition... Au cours de la vie, différents facteurs peuvent jouer sur le trouble du sommeil. Découvrez les compléments alimentaires pour un sommeil bénéfique.

[Lire la suite](#)