

J'adapte mon alimentation pour bien dormir

Ce contenu fait le point sur les recommandations pour adapter son alimentation dans le but de bien dormir.

Des féculents en quantité suffisante

Un repas sans féculent pourra certes caler votre appétit sur le moment mais il occasionnera rapidement une sensation de faim. Cette fringale interviendra en soirée ou la nuit. Elle vous empêchera de vous endormir et/ou de bien dormir.

Mettre une mini pomme de terre pour préparer un litre de potage de suffit pas : si on calcule le poids de pomme de terre par personne, on est loin du compte quant aux besoins en féculents sur le repas.

Je vous conseille, en fonction de vos besoins alimentaires, une portion de féculents au dîner. Des féculents en morceaux « calent mieux » que les féculents en purée ou mixés dans le potage. **L'idéal, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, est de consommer une portion de féculent + 150g de légumes au dîner. L'association légume + féculents est une des bases d'un repas équilibré.**

Un dîner facile à digérer est pauvre en graisses

Un dîner trop riche en graisses ralentit la digestion. Ce qui n'est pas conseillé pour s'endormir dans de bonnes conditions. Il ne s'agit pas de faire un régime « sans graisse » le soir, mais **certains aliments riches en graisse peuvent être évités, ou au moins limités**, notamment les aliments suivants :

- Les charcuteries grasses : saucisson, pâté, rillettes, boudin, saucisses, lardons, etc. Le jambon blanc n'est pas une charcuterie grasse : il apporte moins de 5g de lipides pour 100 g ;
- Aliments frits ou panés : frites, cordons bleus, poisson pané, beignet, etc. ;
- Les sauces grasses : mayonnaise, béarnaise, bourguignonne, sauces à la crème, etc. ;
- Le beurre ;
- Les pâtisseries, viennoiseries (la quiche et les friands sont des pâtisseries salées).
- Le fromage en grande quantité : se limiter à 1 part maxi ou éviter la consommation de fromages trop gras le soir ;
- Les glaces et crèmes glacées (20 % de lipides). Par contre les glaces à l'eau sont très pauvres en lipides (0,2%), mais sont riches en sucre (21%)

Un dîner pas trop copieux

Un repas trop copieux est plus long à digérer. Opter pour un volume « adapté à vos besoin ». Si vous avez tendance à manger beaucoup le soir, c'est peut-être parce que :

Vous mangez vite ? Une seule solution : **prendre le temps de mâcher les aliments et écouter la sensation de satiété** qui se manifestera.

Vous avez trop faim au moment du dîner ? Testez une collation l'après-midi. C'est votre seul repas de la journée ? Pas de secret, optez pour 3 repas par période de 24 h).

On évite de se coucher juste après le repas

Donnez-vous un peu de temps pour digérer, que diable ! Il suffit peut-être d'avancer le dîner de 30 mn par exemple. Penchez-vous sur votre planning du soir et voyez comment il est possible d'avancer l'heure du dîner. Je sais que les horaires décalés, les postes en équipes sont plus difficiles à gérer.

Parfois les gens mangent à 22h et plus ; ils n'ont qu'une envie : se plonger tout de suite, après le repas, sous la couette. Dans ce cas-là, est ce que la pause au travail ne peut pas être utilisée pour « consommer le dîner » que vous emportez et vous mangerez une petite collation en rentrant, ou un potage « maison » ? A méditer !

Réduire les apports en caféines quelques heures avant le coucher

Café, thé, boissons au cola renferment de la caféine. Pour le café et le thé, la variété du produit et le mode de préparation font varier la teneur en caféine. **La consommation de caféine, 30 à 60 mn avant le coucher perturbe l'endormissement et la qualité du sommeil**. La demi-vie de la caféine est variable d'un individu à l'autre ; c'est le temps nécessaire pour éliminer 50% de la caféine absorbée. En moyenne, chez un individu non-fumeur, la demi-vie de la caféine est de 4 à 6 heures. On vous conseille donc d'éviter de consommer des produits riches en caféine 4 à 6 heures avant le coucher.

A noter que toutes les personnes n'ont pas la même capacité à éliminer la caféine. Il existe aussi un phénomène d'accoutumance.

Limiter la consommation d'alcool avant d'aller au lit

L'alcool va peut-être faciliter l'endormissement mais il perturbe la qualité du sommeil. Je vous conseille donc d'éviter de consommer de l'alcool le soir. Si vous prévoyez une petite soirée ou un dîner entre amis, vous pouvez au moins en limiter la consommation et boire de l'eau assez régulièrement : l'alcool déshydrate et il faut compenser en buvant de l'eau.

Obésité et apnées du sommeil

L'obésité peut être un facteur de risque d'apnées du sommeil (il y a obésité si l'IMC ≥ 30 kg/m²). Les apnées du sommeil sont des « pauses respiratoires » durant le sommeil : on s'arrête de respirer. Cela dure plusieurs secondes et peut se reproduire plusieurs fois par nuit. Les apnées du sommeil perturbent la qualité du sommeil mais aussi la qualité de vie : ronflements, fatigue, somnolences pendant la journée, etc. On sait que l'obésité a un lien avec les apnées du sommeil. Il est donc important de réduire le poids en cas d'apnée du sommeil.

Je ne vous propose pas de « suivre un énième régime » mais juste d'équilibrer vos apports nutritionnels, avec les conseils suivants :

- 3 repas par jour ;
- Une collation l'après-midi, si vous avez faim, avec un fruit et un morceau de pain par exemple, ou un laitage nature et un fruit – cela permet de limiter les apports

nutritionnels au dîner ;

- **150 g de légumes minimum par repas** + une portion de féculent par repas ;
- Limiter les fromages à 1 part par jour et compléter les apports en calcium avec du lait, des yaourts ou du fromage blanc en privilégiant la consommation du fromage au déjeuner ;
- **Limiter le grignotage** et les produits sucrés ;
- Manger doucement et écouter votre estomac : si vous n'avez plus faim (satiété) alors il ne faut pas se forcer à finir l'assiette. On met un film par-dessus et au frigo pour plus tard.
- Ne négligez pas l'activité physique : **au minimum 30 min de marche rapide par jour.**

Et votre environnement ?

Même si cela n'a aucun lien avec l'alimentation, je souhaitais vous dire que votre environnement a un impact sur l'endormissement, notamment les lumières vives. Pour faire court, je vous conseille donc de :

- Réduire les sources vives de lumière avant de dormir : écrans de téléphone, tablette, écran d'ordinateur, télévision, etc. ;
- Privilégier des lumières douces dans les pièces, plutôt qu'une lumière vive : petits éclairages indirects par exemple.

Pour améliorer vos nuits, il faut améliorer vos journées (c'est la pensée du jour !)

Rédaction

Auteurs : Cécile MARIE-MAGDELAINE (Diététicienne)

Equipe : Offre Prévention de la Mutualité Française

Date : 16-03-2017

PROTÉGÉ PAR LES SIENS



BPCE Mutuelle

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 776 466 963
7, rue Léon Patoux – CS 51032 – 51686 Reims Cedex 2 – Tél. : 03 26 77 66 00 – Fax: 03 26 77 66 19 – www.bpcemutuelle.fr

