



Régime alimentaire spécial sommeil





Table des matières

1

Qu'est-ce que ce régime ?

2

Comment fonctionne-t-il ?

3

Qui peut en bénéficier ?

4

Quels sont les risques du manque de sommeil ?

5

Sérotonine et troubles du sommeil

6

Listes des aliments à favoriser le soir

7

Listes des aliments à éviter le soir

8

Idées de recettes

1 Qu'est-ce que ce régime ?

1 personne sur 3 souffre de troubles du sommeil, plus particulièrement d'insomnies, de réveils nocturnes et de fatigue au réveil. Ces troubles sont très handicapants au quotidien et viennent altérer le mode de vie. Une alimentation équilibrée et adéquate en fonction des repas peut venir soulager et diminuer ces troubles du sommeil.

Repas du soir respectant le régime spécial sommeil



Évite les carences en sérotonine



Favorise l'endormissement

2 Comment fonctionne-t-il ?

Les points essentiels de ce régime ne sont pas compliqués et nécessitent simplement un rééquilibrage alimentaire en ayant connaissance des aliments pouvant favoriser un bon sommeil ou en altérer sa qualité

À PRIVILÉGIER

- Consommer des aliments riches en tryptophane
- Manger des féculents à index glycémique élevé le soir (pâtes, riz...)
- Consommer des Oméga-3

À ÉVITER

- Éviter les repas copieux et gras le soir
- Éviter de boire du café ou de l'alcool dans la soirée
- Éviter de manger des protéines le soir



3

Quels sont les bénéfices de ce régime ?

Les bienfaits d'une alimentation adaptée pour le repas du soir :



4

Quels sont les risques du manque de sommeil ?

- Maladies cardiovasculaires
- Prise de poids
- Diabète
- Troubles gastro-intestinaux
- Dépression
- Pertes de mémoire
- Troubles de la fertilité

NOUS RECOMMANDONS D'APPORTER UNE SUPPLÉMENTATION AVEC DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR :

- combler d'éventuelles carences
- soutenir l'organisme et les besoins quotidiens
- aider à une spécificité santé précise



5

Sérotonine et troubles du sommeil

La sérotonine est une hormone qui régule de nombreuses fonctions du corps humain, notamment elle participe à réguler les différentes phases du sommeil.

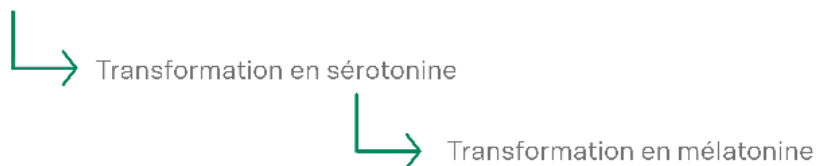
Cependant elle ne dépend pas seulement d'elle-même et résulte du taux de tryptophane dans le sang.

Pour cela, une alimentation riche en tryptophane est importante et permettra au corps de synthétiser cet acide aminé tout en ayant une influence positive sur l'amélioration de la qualité du sommeil.



- Un repas du soir riche en glucides et faible en protéines engendre une concentration élevée de tryptophane et un sommeil de qualité.

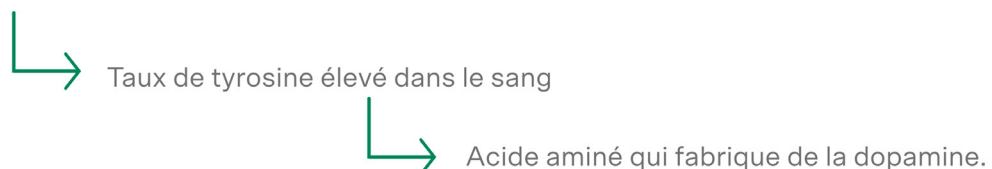
Repas riche en tryptophane



Ces deux hormones favorisent un sommeil de qualité

- Un repas du soir trop riche en protéines pourrait avoir un effet néfaste pour le sommeil et engendrer des insomnies.

Repas riche en protéines



Cet acide aminé et hormone produisent diminuent et altèrent la qualité du sommeil

6

Listes des aliments à favoriser le soir

Pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil, il est recommandé de consommer certains nutriments au repas du soir. Notamment les aliments riches en :

- Tryptophane
- Zinc
- Magnésium
- Oméga 3
- Féculents (index glycémique élevé)

TRYPTOPHANE



OMÉGA 3



À MODÉRER



INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ



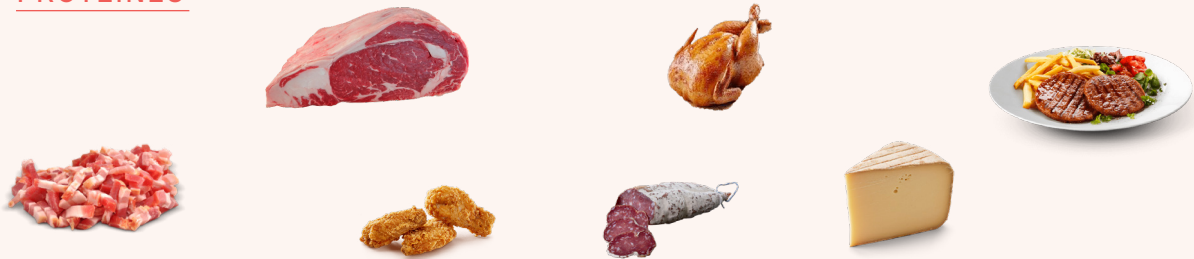
7

Listes des aliments à éviter le soir

Au dîner, certains aliments peuvent perturber et altérer le sommeil.

Il vaut mieux limiter et éviter les repas du soir copieux, gras et riches en protéines. Sans oublier la consommation de certaines boissons comme le café ou l'alcool, qui doivent être évitées car elles ont un effet excitant.

PROTÉINES



LIPIDES (GRAISSES)



BOISSONS



8

Idées de recettes

Recette 1

RISOTTO CRÈME DE COCO ET ASPERGES POUR 1 À 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la marinade du poisson :

- 120 g riz arborio
- 6 asperges vertes
- 5 cl vin blanc
- 20 cl crème de coco
- 1/2 citron vert
- 30 cl bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

ÉTAPES DE PRÉPARATION

Étape 1 :

- Faire fondre le bouillon de légumes dans 3/4 de litre d'eau bouillante. Et mettre de côté.
- Dans une autre casserole, mettez l'huile d'olive et le citron vert.
- Ajoutez les asperges à étuver sans les faire brunir.
- Ajoutez le riz. Remuez et laissez-le devenir translucide sur feu vif.
- Ajoutez le vin blanc et le bouillon, baissez le feu, et attendez qu'il soit totalement absorbé (environ 20 min).
- Ajoutez la crème de coco et le poivre.
- Remuez la préparation, puis laissez reposer 3 min hors du feu, avec un couvercle.



Recette 2

TRUITE AUX NOISETTES ET SES POMMES DE TERRE POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la truite :

- 2 truites portion
- 75 g de noisettes fraîches décortiquées
- 50 grammes d'huile de colza
- Le jus d'1/2 citron jaune
- 2 cuil. à soupe de farine
- Sel et poivre

Pour les pommes de terres :

- 330 grammes de pommes de terre
- 20 cl de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé

ÉTAPES DE PRÉPARATION

Pour la truite :

- Concassez les noisettes. Mettez-les dans une poêle à sec pendant 1 à 2 min.
- Salez et poivrez les truites. Farinez-les légèrement.
- Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et mettez les truites à feu moyen 4 min de chaque côté.
- Réservez les truites sur un plat sous une feuille de papier aluminium.
- Dans la poêle de cuisson des truites, ajoutez le reste d'huile, les noisettes et le citron.
- Remuez 1 ou 2 min sur feu vif puis versez sur les truites. Servez aussitôt.

Pour les pommes de terre :

- Préchauffez le four à 240°.
- Coupez les pommes de terre en morceaux.
- Mettez-les dans un plat et ajoutez le bouillon chaud et un peu de sel.
- Enfournez pour 50 minutes environ.
- Arrosez de temps en temps avec le reste du bouillon.
- Servez chaud à côté de la truite.



D'autres inspirations

- Nouilles sautées aux crevettes et légumes au wok
- Soupe de millet au saumon, poireaux et à l'œuf dur
- Gratin de petits pois et carottes au four
- Casarecce aux pois chiches, sauce tomate et basilic
- Velouté de pommes de terre, oseilles et crème de coco
- Salade de lentilles, dés de dinde et artichauts
- Risotto de quinoa
- Gnocchis aux épinards et sauce pesto rosso
- Couscous de légumes et pommes de terre
- Omelette aux aubergines, champignons et sésame

