



Le sommeil : fonction essentielle de notre vie. Les troubles du sommeil viennent aujourd'hui hanter nos nuits. Mais, ne vous en faites pas, on est là pour vous aider à rejoindre Morphée et faire de beaux rêves.

Ah, Monsieur, Madame **À quoi sert le sommeil ?**

➤ À quoi ça sert ? Non, ce n'est pas une perte de temps ! Hé, non !

Chérir son sommeil, c'est :

- ➔ **stimuler ses défenses immunitaires**¹,
- ➔ **se régénérer** ; on parle de **la peau**, de **ses forces physiques et psychiques**,
- ➔ se tenir chaud avec le **maintien de la température corporelle**,
- ➔ **se protéger de ce fléau de notre société : le stress.**

Alors quand on a passé une bonne nuit. On se sent mieux au travail, à la maison et dans la pratique de ses loisirs. Monsieur et Madame Septique sont dubitatifs. Alors oui, **un bon sommeil impacte notre bonne humeur, notre patience et notre concentration !**

Et enfin, la cerise sur le gâteau, avoir un sommeil de qualité est un **facteur capital de prévention des maladies** dont l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer...

1 français sur 3 est concerné par un trouble du sommeil et on sait qu'aujourd'hui **nous dormons 1h30 de moins qu'il y a 50 ans**. C'est beaucoup, n'est-ce pas ?

Les troubles du sommeil peuvent avoir un **impact sur notre santé**. En effet, des nuits de moins de 6h augmentent le risque de diabète de type 2 de 28 %. Le manque de sommeil a aussi un **impact sur notre système immunitaire**, cela multiplie par 4 le risque d'attraper un rhume.

Vous l'aurez compris, le **sommeil**, c'est la **santé**. !

➤ L'alimentation, alliée de vos douces nuits ? #MDMD

Notre façon de manger et boire jouent avec notre sommeil et cela, en toute impunité...sauf peut-être de se réveiller un peu fatigué.

- ➔ **Une digestion longue** augmente la température corporelle, entrave notre bon sommeil ;
- ➔ Les **repas très épicés avant de dormir** peuvent créer des troubles digestifs ou des irritations gastriques et donc perturber notre bon sommeil ;
- ➔ La **fermentation de certains légumes** comme les choux peut causer des ballonnements intestinaux perturbant le sommeil ;
- ➔ Les **repas trop copieux, riches et alcoolisés**, en général, augmentent le temps de digestion. Ce type de dîner peut créer des troubles digestifs mais également augmenter la température corporelle ce qui engendre des troubles du sommeil ;
- ➔ Les **régimes restrictifs** sont à éviter car ils entraînent des carences énergétiques et micro nutritionnelles et peuvent être à l'origine des réveils nocturnes causés par la faim.

Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ? Alors voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) sur un florilège non exhaustif des aliments qui vont vous aider à rejoindre les bras de Morphée :

- ➔ De l'**eau** ! Être bien hydraté joue un rôle essentiel pour un sommeil de qualité. Cependant, attention à ne pas trop boire dans la soirée, se lever pour aller aux toilettes risque de perturber votre sommeil. Certes une tisane de camomille est recommandée par nos grands-mères mais une tasse suffit !
- ➔ Des **féculents** ! Pâtes, riz, pois chiches, lentilles... En veux-tu, en voilà ! Ils vous aideront à dormir. Et sans faire grossir, c'est promis.
- ➔ Des **oméga 3** ! Qu'on retrouve dans le poisson mais également dans des aliments (viandes, œufs, produits laitiers) issus notamment de la filière bleu blanc cœur ou encore dans les huiles de colza, de lin, de noix ou encore des graines oléagineuses (noix, lin...). Ils améliorent la **qualité du sommeil**. Et pour le sommeil, la qualité compte autant que la quantité.

Une **alimentation équilibrée aura un impact positif** et améliorera votre sommeil. Mais comme **tout n'est pas toujours rose**, il y aura quelques petits changements à opérer :

- ➔ Les **apéros**, on adore. Mais, si on veut bien dormir, il faudra alors **éviter de consommer de l'alcool** car même s'il favorise l'endormissement au début, il empêche l'entrée dans un sommeil profond. Un faux ami, donc.
- ➔ Le **café**. Il peut **perturber le sommeil** de certaines personnes s'il est pris après 14h et pour d'autres, un espresso avant de dormir, et hop, sommeil profond ! A chacun sa sensibilité. Testez, pour vous connaître.
- ➔ Les **fritures**. Synonyme de longue digestion et donc de perturbation du sommeil. On les évitera le soir.

Et puis, sans oublier **les bonnes pratiques** qui font du bien et auxquelles on ne pense pas suffisamment :

- ➔ **Mastiquez !** Et mastiquez bien, votre digestion n'en sera que plus légère.
- ➔ Mangez **en petite quantité** si le repas est trop riche.
- ➔ Mangez léger !
- ➔ Finissez votre dîner **au moins 2 heures** avant votre coucher.

Avoir un bon matelas pour bien dormir peut aider. Tout comme une bonne alimentation. Vous avez les bases. Prêt à tester ? Morphée n'a qu'à bien se tenir.

Un dernier mantra pour la route ?

Manger intelligemment pour se reposer suffisamment !