

NUTRITION, SOMMEIL, MÉMOIRE

Le sommeil :

Il existe deux types de sommeil : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

•**Phase de sommeil lent :** durant cette phase (d'abord léger, puis profond), la personne va s'endormir de plus en plus profondément. Toutes les fonctions du corps ralentissent (cœur, respiration, activité cérébrale...)

•**Phase de sommeil paradoxal :** la personne est profondément endormie, mais l'activité du cerveau augmente : c'est la phase des rêves.

→ Un cycle de sommeil = ces 2 phases accomplies. Un cycle dure environ 1h à 1h30.

→ Une nuit de sommeil est composée de trois à cinq cycles environ, selon les personnes et leur âge.

En moyenne, un adulte dort entre 7 et 8h par nuit.

La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin.

Les premiers conseils à donner en cas de troubles du sommeil doivent être liés aux règles hygiéno-diététiques (Le réseau Morphée : 10 recommandations pour bien dormir).

Déjà identifier les modifications sur le mode de vie et l'environnement du patient.

Le médicament ne doit pas être une première intention, car l'objectif est de respecter un maximum la physiologie naturelle du sommeil.

Les aliments à favoriser pour le sommeil :

Le tryptophane

Le Tryptophane (précurseur de la mélatonine) est un acide aminé ne pouvant pas être synthétisé par l'Homme.

Son apport sera obligatoirement par l'alimentation.

•Certaines céréales et féculents (avoine, soja, maïs, seigle, sésame, riz, quinoa)
•Oléagineux : noix, amandes, noisettes, etc.
•Graines : courge, tournesol, sésame, chia, lin
•Légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
•Œufs (surtout le jaune) ; viande ; volaille ; poisson
•Produits laitiers
•Banane
•Chocolat noir et cacao

Étant donné sa présence abondante dans l'alimentation, les carences en Tryptophane sont rares.



NUTRITION, SOMMEIL, MÉMOIRE

La sérotonine

C'est un neurotransmetteur clé de l'humeur, du sommeil et de la satiété.

Comme le cerveau ne reçoit pas directement la sérotonine des aliments, il doit la fabriquer à partir du tryptophane, avec l'aide de plusieurs cofacteurs nutritionnels.

Pour booster la sérotonine, il faut une bonne source de tryptophane, associée à des glucides complexes et un apport suffisant en B6, B9 (foie cuit et légumes secs), B12 (sources animales et produits laitiers), magnésium, vitamine D et oméga-3.

La mélatonine

C'est une **hormone impliquée principalement dans le Sommeil**.

Sa sécrétion est inhibée par la présence de lumière et sa sécrétion est stimulée par l'absence de lumière.

Pour stimuler la mélatonine, il est utile de consommer directement des aliments qui en contiennent (cerises griottes, noix, féculents complets…) et d'assurer les apports en tryptophane, magnésium, calcium et vitamine B6, qui soutiennent sa synthèse.

La mélatonine est fabriquée à partir du tryptophane, donc :

•Sources de tryptophane : volailles, poissons, œufs, produits laitiers, légumineuses, graines et oléagineux

•Cofacteurs nécessaires :

Magnésium : son de blé, son de riz, cacao, graines et oléagineux, clou de girofle, son d'avoine, sarrasin, haricots secs, quinoa

Vitamine B6 : foie cuit, son de blé, son de riz, oléagineux, poisson gras, volaille, gelée royale

Calcium : produits laitiers, sardines, amandes, légumes verts

Méthodes alternatives et complémentaires pour favoriser un bon sommeil :

→ Relaxation et respiration

Une étude a montré qu'un programme de relaxation de quatre semaines associant « bien-être et sophrologie » pouvait améliorer l'état de patients présentant des niveaux d'anxiété modérés à sévères.

De plus, l'utilisation de musique douce est également efficace dans les méthodes de relaxation.

Les aliments à favoriser pour la mémoire :

Pour soutenir la mémoire, privilégier une alimentation riche en :

•Oméga-3 (poissons gras, huiles de lin, cameline, chanvre, colza, graines de lin, noix)

•Antioxydants (fruits et légumes colorés)

•Vitamines B & D (produits laitiers, soleil, céréales complètes, légumineuses, poissons gras, œufs, volailles, foie cuit)

•Magnésium, zinc et choline (abats, œufs, fruits de mer, oléagineux, cacao)

•Tout en limitant sucres ajoutés, graisses saturées et alcool.

Document créé par Alexie Colson, diététicienne-nutritionniste