

Faut-il bien se nourrir pour bien dormir ?

Lorsque nous parlons de performance, d'activité physique ou de santé, nous nous focalisons sur des aspects quantitatifs (nombre de pas, intensité de l'activité physique, fréquence cardiaque de repos ou d'exercice, ...) et/ ou sur des aspects qualitatifs (les sensations évaluées via les échelles RPE...) qui sont autant de marqueurs que beaucoup connaissent, tentent de maîtriser et qui constituent une part de l'entraînement dit « visible ».

Cependant, on oublie parfois que pour être à la fois performant et/ou en bonne santé, il faut mettre en œuvre des procédés pour récupérer des différents stress qui sont imposés à notre organisme (qu'ils soient liés à des activités physiques ou non et qui permettent surtout de récupérer). Nous parlons alors « d'entraînement invisible » (Ziane R., La récupération ou l'entraînement invisible).

Cette dimension primordiale de l'entraînement, inhérente à la notion d'hygiène de vie, comprend des phases de repos et des phases de récupérations permettant ainsi l'adaptation de l'homéostasie aux stress imposés., parmi les nombreux facteurs assurant la récupération de l'organisme, l'alimentation et le sommeil sont deux éléments incontournables si l'on souhaite rester en bonne santé et/ ou performer. Il s'avère de plus qu'ils interagissent entre eux : l'alimentation conditionne la qualité de sommeil...Enquête sur ces interactions.

Quelques rappels sur le sommeil

Le sommeil est « une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive » (Inserm). Il s'agit donc d'une phase où le corps diminue son activité, où les fonctions vitales sont préservées, mais qui permet un relâchement d'un grand nombre de fonctions pour favoriser la régénération de celle-ci.



Deux articles précédemment publiés dans la newsletter (« [Faut-il bien dormir pour être performant ?](#) » et « [Préparation physique : nouvelles interprétations et pistes pour lutter contre la fatigue](#) ») permettront d'apporter un complément d'informations relatives au sommeil. Ces derniers précisait notamment que des habitudes de vie proches des heures de

coucher (consultation d'écran, activité physique, alimentation, ...) conditionnent l'endormissement. L'alimentation et plus particulièrement le type d'aliments, la quantité de nourriture et la chronicité de la prise du repas sont autant d'éléments qui ont un réel impact sur le sommeil.

Interactions entre le sommeil et l'alimentation

Le dîner peut impacter le sommeil et influencer sa qualité. La gestion de ce dernier repas doit alors ne pas être négligée. Ainsi, les aspects quantitatifs, qualitatifs et temporels sont à considérer.

- **Les aspects quantitatifs**

La quantité d'aliments ingérée semble influencer la capacité à bien dormir. Une quantité trop faible d'aliments ou la suppression du dîner peuvent empêcher de faire une nuit complète, du fait de la possibilité de l'apparition d'une fringale nocturne (Institut National du Sommeil et de la vigilance). Par effet de faim, le corps peut enclencher une phase d'éveil afin que nous puissions nous alimenter. Si une collation au cours de la nuit est prise, cela peut perturber la régularité du sommeil.

Un repas trop copieux peut également empêcher l'endormissement et favoriser des réveils nocturnes du fait de l'augmentation de la température corporelle due à l'effort de digestion. Les dîners, tout en échappant aux problèmes de lourdeurs digestives, doivent donc être suffisants pour obtenir un effet de satiété et s'épargner une fringale nocturne.

- **Les aspects qualitatifs**

1. Les facteurs nuisibles au sommeil

L'aspect qualitatif du dîner revêt une importance dans la qualité de sommeil. Les repas trop riches en acides gras (lipides) ou en protéines sont à éviter : le temps de digestion est beaucoup plus important pour ces deux macronutriments. Les plats à base de viandes, charcuteries et avec des fritures sont donc à limiter. Tous les excitants comme la caféine et la théine sont à proscrire : ils stimulent à la fois le système nerveux central et les centres respiratoires.

Par ailleurs, l'alcool, considéré par certains comme facilitateur de l'endormissement, est en réalité un réel perturbateur. Certes, il favorise l'endormissement mais l'ingestion d'alcool encourage les réveils nocturnes et des pathologies comme l'apnée du sommeil.

2. Les facteurs favorisant le sommeil

A contrario, certains types d'aliments permettent un endormissement rapide et une meilleure qualité de sommeil.

Les aliments riches en tryptophane (acide aminé essentiel) semblent être avantageux. Cet acide aminé est précurseur à la fabrication de la sérotonine, hormone permettant de réguler notre humeur. Une meilleure humeur serait donc favorable à un meilleur sommeil mais une présence suffisante de sérotonine permet une meilleure production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Le tryptophane se retrouve notamment dans les viandes, poissons, œufs, amandes, noix, noisettes, légumes secs, bananes et chocolats et certaines céréales (avoine, soja, maïs, seigle, sésame, riz, quinoa).

Les aliments riches en glucides, comme les pâtes, le riz complet, les pommes de terre et les pains complets, permettent également un meilleur endormissement, favorisent la production de sérotonine (donc indirectement la production de mélatonine) et évitent les fringales nocturnes.

Les boissons chaudes sous forme de tisanes auraient un effet bénéfique. Elles favoriseraient l'élévation de la température centrale et amélioreraient la digestion. Cependant, il faut privilégier certaines plantes, comme la valériane, la passiflore, la verveine ou la fleur d'aubépine, connues pour leurs effets relaxants. La prise d'une boisson chaude peut être considérée comme un rituel, permettant de préparer l'endormissement.

- **Les aspects temporels**

L'heure de la prise du dîner serait également à considérer. En effet, un repas pris trop tôt peut favoriser les fringales nocturnes tandis qu'un repas trop proche du coucher peut favoriser une élévation trop importante de la température corporelle, voire une digestion difficile du fait de la position allongée.

Ainsi, un repas situé à environ 2 heures du moment du coucher constitue un bon compromis pour éviter tout désagrément.

Les études menées sur ce sujet sont cependant contradictoires. Duan et coll. ont démontré qu'il n'y a pas d'impact avec un repas pris 1 heure avant l'endormissement comparé à un repas pris 5 heures avant. C'est une piste suggérant qu'un repas proche de l'heure de coucher pourrait également favoriser l'endormissement.

Conclusion

L'alimentation joue un rôle dans la qualité du sommeil. Les aspects qualitatifs et quantitatifs sont les plus importants pour impacter positivement ce dernier : ne pas trop manger mais en quantité suffisante et opter pour des apports d'aliments favorisant la sécrétion de sérotonine (et indirectement de mélatonine) seraient une base de conseils pour tous.

L'heure de la prise du dernier repas, quant à elle, reste encore sujette à discussion.

Associées à une activité physique régulière, nos habitudes alimentaires constituent un réel levier afin de mieux dormir.

Benjamin DUMORTIER