

#### Les protéines végétales

Le soir il vaut mieux opter pour des protéines végétales. Pourquoi ? Car les protéines animales favorisent la production de **dopamine**, un neurotransmetteur qui est à l'origine de l'éveil et de la motivation. Le soir notre organisme a plutôt besoin de produire de la **sérotonine**, un neurotransmetteur responsable de l'apaisement et de la régulation du sommeil.

Cette sérotonine est synthétiée à partir du tryptophane, un acide aminé que l'on retrouve dans les protéines végétales : légumineuses, riz complet, graines, chocolat... Il est donc important de les privilégier le soir, d'autant plus que les protéines animales contiennent, elles, des acides aminés qui entrent en compétition avec le tryptophane et ralentissent son chemin jusqu'au cerveau ; ainsi il est moins assimilé, ce qui nuit à la fabrication de sérotonine et donc au sommeil.

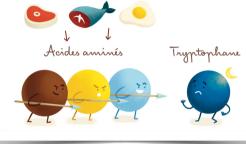
La présence de glucides dans les légumineuses et les produits céréaliers permet d'optimiser la fabrication de sérotonine! Donc on ne supprime pas les féculents et encore moins le soir!



De plus les graisses au même titre que les protéines animales sollicitent notre organisme le soir. L'association protéines animales et graisses cuites peut demander un temps de digestion long. Cela va donc demander beaucoup d'énergie à l'organisme, qui va produire de la chaleur. Or le soir il est nécessaire que la température du corps s'abaisse pour favoriser le sommeil.

## Terminez votre repas 3h avant d'aller au lit.

Lorsque l'on dort, le corps est en position horizontale. Or, la digestion est optimale en position verticale afin que les aliments descende dans la tube digestif.



## Le dîner idéal

Dans la plupart des foyers la consommation de protéines animales est déséquilibrée. La surconsommation de protéines animales le soir ne favorise pas le sommeil. En effet, les protéines animales contribuent à stimuler l'éveil et la motivation ce qui est optimal le matin ou le midi mais beaucoup moins le soir. Il est donc conseillé de faire un dîner sans VPO (viandes, poissons, oeufs). Il faut quand même que vos besoins en protéines soit couverts sur la journée alors ayez suffisamment de VPO le midi ou bien féculents + légumes secs à chaque repas. L'association de ces deux groupes d'aliments apportent une bonne quantité de protéines végétales équivalentes au VPO sans contenir les acides aminés essentiels que l'on retrouve uniquement dans les VPO.

2

#### Les aliments qui favorisent le sommeil

Certains aliments permettent de favoriser la production de sérotonine et ainsi d'optimiser la qualité du sommeil.

- Les noix et les amandes : en plus d'apporter du tryptophane, elles apportent du magnésium dont les carences peuvent être à l'origine de troubles du sommeil.
- Les yaourts et le fromage : Ces produits à base de lait fermenté contiennent du tryptophane.
- Les glucides (céréales complètes ou fruits) : Grâce à la sécrétion d'insuline, les acides aminés vont être dérivés vers le cerveau plutôt que vers les muscles. Ils vont ainsi laisser la place au tryptophane dans le cerveau et le rendre davantage disponible pour la synthèse de sérotonine.

# 3 Des légumes

Il est important d'avoir des légumes au dîner. Ces derniers permettent un apport en fibres, qui vont favoriser la satiété et éviter les grignotages d'après-dîner. Les légumes sont particulièrement importants pour combler la faim en l'absence de protéines animales le soir. Ils apportent aussi vitamines et minéraux.

Les fibres facilitent la digestion et le transit intestinal. Elles vont ainsi permettre de limiter les ballonnements, les flatulences et les maux de ventre qui peuvent également venir entraver la qualité du sommeil. Pour les personnes sensibles, privilégiez les légumes cuits, qui sont plus digestes que les légumes crus.

### Faut-il vraiment « dîner comme un pauvre » ?

« Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir ». Le dicton n'est pas forcément vrai ! La preuve, le petit-déjeuner n'est pas un repas indispensable comme l'on pense souvent. Certaines personnes n'en ressentent pas le besoin et peuvent très bien s'en passer.

Le soir, inutile de vous priver et de rester sur votre faim. Il est effectivement nécessaire d'éviter de trop solliciter notre organisme le soir pour favoriser le sommeil. Pour cela, évitez les repas trop copieux ainsi que les protéines animales. Toutefois, mangez à votre faim des légumes, des céréales complètes ainsi que des protéines végétales.



Faut-il vraiment « dîner comme un pauvre »?



Et si je mange au restaurant le soir ?

Si vous mangez à l'extérieur le soir, essayez de privilégier un plat végétarien riche en légumes. N'hésitez pas à demander des ajustements sur les plats proposés afin de maximiser leur teneur en légumes et de remplacer les protéines animales par un autre ingrédient. Vous pouvez également commander plusieurs accompagnements plutôt qu'un plat principal.

Et si la sortie est occasionnelle (1fois/mois), pour une occasion particulière.. On se fait plaisir est on ne réfléchit pas ! Un écart de temps en temps ce n'est pas grave !

- Restaurant italien : Assiette de légumes marinés accompagnés d'une mozzarella ou d'une burrata, risotto aux légumes.
- Restaurant asiatique : Makis et rolls végétariens avec une salade de chou, chop suey, riz sauté aux légumes, pad thaï à base de tofu.
- Brasserie : Certaines ne proposent pas de plats sans viande ni poisson. Dans ce cas, prenez plusieurs entrées.
- Crêperie : Galette au fromage et aux légumes avec une salade en accompagnement.
- Restaurant indien : Curry de légumes, dhal, palak paneer.
- Restaurant marocain : Demandez un tajine ou un couscous uniquement à base de légumes, si le restaurant n'en propose pas déjà.

## Dessert selon votre appétit

l fruit de préférence ou éventuellement l yaourt nature non sucré.

# Le dîm idéal

#### Légumineuses et/ou céréales complètes

La moitié de votre assiette doit contenir au choix des légumineuses et/ou des céréales complètes. Adaptez votre choix à ce que vous avez consommé le midi afin de varier votre alimentation.

#### Légumes

À volonté, ils doivent représenter au moins la moitié de l'assiette. Assaisonnez avec l cuillerée à soupe d'huile de colza ou de noix, que vous pouvez intégrer à une vinaigrette, par exemple sur des légumes crus.

## Oléagineux

Optionnel en fonction de votre appétit. Si vous avez encore un peu faim en fin de repas, optez pour quelques noix, amandes ou encore noisettes.