

Alimentation et sommeil

Une alimentation équilibrée est nécessaire à l'équilibre de la balance éveil-sommeil. Certains aliments sont à privilégier afin de bien démarrer le matin et favoriser la détente et la relaxation le soir.



LE MATIN : introduire une protéine riche en tyrosine **précurseur de la dopamine** qui facilite le démarrage matinal et prévient le "coup de barre" de fin de matinée.

fromage, fromage blanc, jambon, œuf, bacon, viande des grisons, saumon...

LA COLLATION : améliorer l'assimilation du tryptophane (précurseur de la sérotonine) et permettre une bonne préparation au sommeil avec des aliments riches en magnésium

fruits secs (abricots secs, figues sèches, raisins secs...)

LE SOIR :

Eviter les sources de tyrosine précurseur de la dopamine et les aliments gras difficiles à digestion longue (**viandes rouges**)

Préférer les **poissons** plus riches en tryptophane, précurseur de la sérotonine

Favoriser les glucides complexes qui améliorent l'assimilation du tryptophane : **riz, pâtes, pommes de terre...**

Compléments alimentaires

- magnésium
- précurseurs des neurotransmetteurs
- oméga 3

*Pour mieux dormir, pensez aux **plantes***

- *Les tisanes de "grand-maman" : à base de mélisse, valériane, camomille...*
- *Le mélange eschscholtzia, valériane pour les réveils nocturnes.*
- *Le mélange aubépine, passiflore pour les problèmes d'endormissement des anxieux.*