



LE SOMMEIL

BIEN MANGER POUR BIEN DORMIR



UN JUSTE ÉQUILIBRE



QUALITÉ



QUANTITÉ

Votre alimentation impacte votre sommeil. Soyez attentif à la qualité et la quantité de votre dernier repas du jour en particulier

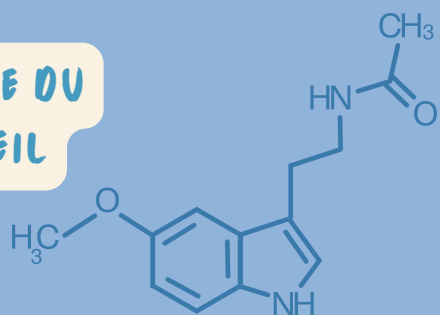
NUTRITION



il est conseillé de rechercher des aliments riches en tryptophane qui vont indirectement permettre la production de **MÉLATONINE**

- Légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches)
- Graines (courge, sésame...) et noix de cajou, amandes
- Féculents (pâtes, riz, pain, pomme de terre)
- Certains fruits (banane, mangue, dattes)
- Œufs, viande, poisson
- Chocolat noir

HORMONE DU SOMMEIL



Certaines plantes sous forme de tisane (valériane, passiflore, verveine, mélisse)



IL EST AUSSI IMPORTANT



De limiter les repas trop gras et trop proches du moment du coucher

IDÉAL 2H AVANT DE SE COUCHER

D'ÉVITER LA CONSOMMATION DE CAFÉINE

qui conduit à plusieurs réveils nocturnes avec donc une qualité de sommeil diminuée.

DE LIMITER L'ALCOOL

qui va jouer sur la latence d'endormissement et sur la qualité de la nuit (pas après 17h)

EN RÉSUMÉ

BIEN SE CONNAÎTRE

Ses besoins, goûts et préférences
Ses contraintes / son contexte

CONNAÎTRE

les impacts négatifs : écrans, timing, charge mentale...

les alliés : sieste, type de nutriments, stockage de sommeil, durée, qualité,...

AVOIR UNE STRATÉGIE INDIVIDUELLE D'OPTIMISATION DU SOMMEIL

Routine personnelle et régularité
Sommeil suffisant et réparateur
Alimentation équilibrée, diversifiée et au bon moment

