



Un mois pour mieux dormir

Le sommeil, notre allié santé

MODULE 3

Les solutions alimentaires pour mieux dormir

par MARINE LE GOUVELLO



UTILISATION

Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

DROITS D'AUTEUR : Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

UTILISATION AUTORISÉE : Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR : Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur www.terre-etoiles.fr.

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

L'équipe Terre-étoiles



INTRODUCTION



Nous avons vu dans le module précédent des pistes d'explications sur la ou les causes de votre problème de sommeil : non-respect du chronotype, *dosha* déséquilibrée (*vata/pitta* en excès principalement), carence en neurotransmetteur, carence en oligo-éléments entraînant une surcharge nerveuse.
Imprégnation toxique : métaux lourds, virus, bactéries, champignons, dysbiose entraînant une surcharge hépatique.

Nous explorons aujourd'hui les clés alimentaires issues de l'Ayurveda et de la naturopathie afin de modifier certaines de nos habitudes pouvant impacter la qualité de notre sommeil.

MODULE 3

Les solutions alimentaires pour mieux dormir



Par exemple, et cela peut sembler évident, diminuer les aliments excitants du système nerveux est une des clés fondamentales.

- Excitants contenant de la caféine : café, thé, chocolat, boissons énergisantes, matcha, kombucha...
- Excitants sucrés : surtout les sucres blancs, les sucres industriels, gâteaux, bonbons, sodas, barres chocolatées, biscuits, laitages sucrés...
- L'alcool, les piments, le sel, les viandes, peuvent aussi être considérés comme des excitants nerveux.

Votre alimentation peut jouer sur votre niveau de stress nerveux et influencer grandement la qualité de votre sommeil. Sans rentrer dans des explications trop détaillées de l'Ayurveda, sachez qu'il existe trois qualités de l'alimentation, qui influencent directement notre état de calme ou d'agitation intérieure.

Le *sattva* est ce qui est léger, pur et doux, comme les fruits mûrs, les dattes et les patates douces. Favoriser le *sattva* permet d'éclaircir le mental, d'augmenter sa vitalité et favorise le développement personnel. C'est aussi cette qualité qui vous permettra de diminuer la charge mentale et de favoriser un état d'être serein et propice au sommeil réparateur.

Le *rajas* est ce qui est en mouvement, agité et excitant. En alimentation, ce seront les produits animaux, l'alcool, le café, les piments...

Si vous favorisez de façon excessive les aliments "rajasiques" (contenant beaucoup de *rajas*), alors votre corps va s'en nourrir ! D'où le mouvement, l'agitation nerveuse et l'aggravation des problèmes de sommeil.

Le *tamas* est la qualité d'inertie, de pesanteur. Si elle doit être également présente dans l'alimentation, elle ne devrait l'être qu'en proportion modérée afin de conserver un haut niveau de vitalité. Car l'excès de *tamas* alourdit, rend paresseux, favorise les pensées négatives et les peurs.





Car si nous avons besoin des trois *gunas* en général, les proportions doivent être justes : une majorité d'aliments de nature sattvique, et ceux de nature rajasique et tamasique en moindres proportions.

Vous avez le choix d'agir sur votre alimentation afin d'améliorer votre santé et votre bien-être psychique en général en favorisant en priorité les aliments sattviques. Le tableau ci-après vous donnera une idée précise des qualités que vous favorisez au quotidien par vos choix alimentaires, mais aussi des horaires ou des modes de cuissons.

Sans chercher de changements trop radicaux, observez en priorité quels sont les aliments rajasiques et tamasiques que vous consommez le plus souvent. Puis tâchez progressivement de les diminuer ou de les remplacer sans frustration. Par exemple, le simple fait de remplacer le sel par des épices permet de faire baisser le rajas d'un plat. De même, avancer l'heure du dîner permet de faciliter la digestion et au sommeil d'être plus réparateur, car votre corps pourra pleinement se consacrer à la réparation et non à la digestion pendant les premières heures de la nuit.

	ALIMENTS SATTVIQUES	ALIMENTS RAJASIQUES	ALIMENTS TAMASIQUES
Préparation de la nourriture et les choix des ingrédients	Préparée soi-même, avec amour, juste avant le repas, avec des ingrédients frais et biologiques de préférence.	Plats trop cuits, trop chauds, préparés avec hâte, contenant des additifs et des conservateurs.	Plats réchauffés, surgelés, restes des repas précédents, nourriture en conserve, aliments périmés, pourris, moisiss.
Horaire et contexte de repas	Repas à heures régulières, à plus de deux heures du coucher, avec une lente mastication. Contexte de calme, conscientisation de l'acte de se nourrir.	Repas pris dans une ambiance de travail, ou dans un cadre festif. Nourriture avalée rapidement.	Repas lourd, trop copieux, pris tard le soir ou sans réel appétit.
Féculents	Amidons tels que patate douce, courges ; Céréales : riz complet, avoine, millet, blé ancien non modifié.	Céréales très épicées, pain avec de la levure, maïs, pomme de terre.	Plats à partir de céréales raffinées : pâtes, pizzas, céréales de petit déjeuner sucrées, blé transformé...
Légumes	La majorité des légumes frais en général.	Oignon, ail, poireau, radis, poivron, carotte, piment, citron.	Champignon, aubergine, avocat.
Fruits	La majorité des fruits frais en général ; dattes.	Fruits non mûrs, tomates, olives.	Fruits en conserves sucrés, fruits fermentés, surgelés.
Sucres	Miel, sucre de coco, sucre intégral (moscovado, rapadura).	Mélasse, sirop de maïs, sucre roux de canne, cacao.	Sucre blanc, pâtisseries, glaces, confitures, chocolats industriels.
Légumineuses	Toutes les légumineuses fraîchement préparées : haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés...	Légumineuses très épicées ou très salées	Légumineuses en conserve ou surgelées.
Protéines	Légumineuses, amandes, noix, graines de tournesol, tofu, graines de lin.	Oeufs, laitages animaux, cacahuètes, oléagineux salés.	Viande, poisson, protéines de soja texturisées, noix du Brésil, macadamia.
Boissons	Smoothie de fruits frais, infusions, lait d'amande frais	Café, thé, chocolat, petite quantité d'alcool.	Alcool, sodas, jus de fruits pasteurisés, lait industriel.
Lipides	Ghee, huile d'olive, huile de coco, huile de lin, huile de sésame	Beurre salé, beurre cuit, fritures.	Graisse animale, margarine, lard, saindoux, tahini et purée d'oléagineux en général.
Condiments	Épices douces comme le cumin, la coriandre, la cannelle, le safran, le fenouil, l'aneth...	Vinaigre, épices fortes telles que piment, cayenne, moutarde, poivre ; sel et sauce soja.	Mayonnaise, ketchup et toutes les sauces industrielles.

Si vous avez détecté une éventuelle carence en oligo-éléments, voici quelques clés sur les nutriments indispensables au bon fonctionnement du système nerveux (et donc à la qualité du sommeil)

Le magnésium

Ses fonctions sont intimement liées au fonctionnement du système nerveux en général :

- Cofacteur de la synthèse des neurotransmetteurs indispensable au sommeil réparateur comme la sérotonine et la mélatonine.
- Il permet la conduction de l'influx nerveux et musculaire.
- Il agit à très court terme sur la régulation de l'humeur,
- en apaisant des symptômes tels que l'irritabilité, la sensation d'être "à fleur de peau", les tendances à faire des crampes ou des spasmes et bien sûr les légers troubles de l'endormissement.

L'alimentation quotidienne est de plus en plus pauvre en magnésium. Nos aliments de base en contiennent de moins en moins, partiellement en raison de l'appauvrissement des sols. Mais surtout à cause du raffinage systématique des aliments qui en contiennent davantage à l'état brut (complet). C'est le cas de toutes les céréales et des sucres utilisés dans la fabrication de produits transformés. En outre, nous avons très souvent des habitudes de vie qui nous font surconsommer notre magnésium de réserve (quand nous en avons en stock, ce qui est de moins en moins le cas...) : les cafés, thés, cigarettes, excitants, mais aussi le surmenage nerveux, engendrent le manque de sommeil qui creuse encore plus la carence en magnésium. Ce cercle vicieux peut être enrayé par une alimentation plus riche en aliments qui en contiennent, et pourquoi pas envisager une supplémentation.



Voici une liste d'aliments riches en magnésium :

- La ciboulette, la menthe, la sauge, le persil
- Le cacao cru, les graines de courge, le sésame, les amandes, les noix de cajou, les noix, les graines de tournesol
- Le sarrasin, le riz complet
- Les maquereaux
- Le soja

Si vous envisagez de vous supplémenter (et c'est une bonne idée), sachez que la forme de chélation de magnésium est très importante. Tout seul, le magnésium ne peut pas être absorbé par la cellule, il a besoin d'un transporteur, que l'on nomme un chélateur. Selon la forme et la qualité du chélateur, vous aurez une absorption très différente de votre magnésium, et également un lieu d'assimilation variable. Des cellules de l'intestin au cœur de vos neurones, ce n'est évidemment pas le même chemin et tous les transporteurs ne sont pas capables d'arriver jusqu'au cerveau.

Voici les formes de chélateurs à privilégier si vous souhaitez recharger votre système nerveux et retrouver un sommeil réparateur :

- Citrate de magnésium
- Bisglycinate de magnésium
- Glycérophosphate de magnésium (sans excès)
- Orotate de magnésium
- EAP (ethyl amino phosphate) de magnésium (souvent combiné au calcium et au potassium).
- Visez un apport de 2 ou 3 prises par jour de 300 mg de magnésium actif.
- Les oxydes, hydroxyde, carbonate et aspartate de magnésium sont à éviter, grâce à leur faible biodisponibilité ou leur toxicité nerveuse.
- Le chlorure de magnésium est très laxatif donc attention à son utilisation.



Enfin, sachez que le magnésium a besoin des vitamines du groupe B pour agir correctement, d'où la nécessité de consommer des aliments complets, non raffinés et biologiques, car les vitamines B se trouvent dans les enveloppes des grains. De façon générale, les suppléments de magnésium contiennent a minima de la vitamine B6 afin de faciliter son assimilation. Les "bons" suppléments auront également de la vitamine B9 et de la B12, toutes deux également essentielles pour le bon fonctionnement du système nerveux.

Les autres oligo-éléments clés du sommeil

Le Lithium

Souvent oublié, sa présence est pourtant essentielle pour favoriser l'endormissement. Il fait également partie des traitements non chimiques pour la stabilité nerveuse et mentale dans le domaine psychiatrique.

Si vous avez du mal à vous endormir, vous êtes probablement en carence de lithium et une petite cure ne peut que vous faire du bien. On le trouve principalement dans les aliments d'origine végétale comme les légumes verts et légumes racines, ce qui tombe bien puisqu'ils sont quasiment tous de nature sattvique !

Il est également possible de faire une petite cure d'oligothérapie, en achetant en pharmacie ou en boutique bio des ampoules de lithium. Prendre une à 3 ampoules le soir en allant vous coucher pendant 3 semaines, à diluer dans un verre d'eau de préférence.



Le Zinc

Comme le magnésium, c'est un cofacteur de la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine, nos deux hormones clés du sommeil réparateur.

Sa présence permet non seulement une bonne fabrication de ces hormones, mais également un sommeil continu et plus long.

Les personnes carencées en zinc souffrent souvent d'un sommeil court et non réparateur, avec des réveils nocturnes. Si c'est votre cas, pensez à augmenter les sources alimentaires de zinc, en privilégiant si possible les aliments sattuques : céréales complètes, oléagineux, légumineuses et algues marines comme la dulse, le kelp et le wakamé. Les huitres sont également très riches en zinc, à consommer avec modération et bien mastiquer pour une bonne assimilation !



La vitamine D, maitresse de mon horloge circadienne

Comme le magnésium, c'est un cofacteur de la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine, nos deux hormones clés du sommeil réparateur. Sa présence permet non seulement une bonne fabrication de ces hormones, mais également un sommeil continu et plus long. Les personnes carencées en zinc souffrent souvent d'un sommeil court et non réparateur, avec des réveils nocturnes. Si c'est votre cas, pensez à augmenter les sources alimentaires de zinc, en privilégiant si possible les aliments sattuques : céréales complètes, oléagineux, légumineuses et algues marines comme la dulse, le kelp et le wakamé. Les huitres sont également très riches en zinc, à consommer avec modération et bien mastiquer pour une bonne assimilation !

Les aliments spécial sommeil :

- Pour bien fabriquer notre sérotonine et notre mélatonine, nous avons besoin d'aliments riches en tryptophane. C'est un acide aminé (brique de protéine), qui combiné au magnésium, au zinc, et aux vitamines B, sert à fabriquer la sérotonine, qui sera convertie ensuite en mélatonine.

Voici ses sources alimentaires principales :

- Les graines de courge, les graines de soja, de tournesol, de sésame
 - Les laitages animaux
 - La laitue, la banane
 - La dinde
-
- Certains aliments comme les dattes, les noix, le riz et les mangues favorisent également le sommeil, car ils agissent favorablement sur la production de mélatonine.





Que dois-je éviter pour bien dormir ?

Si vous vous référez au tableau des qualités ayurvédiques des aliments, vous verrez que tous les aliments excitants sont rajasiques, et que ce sont eux que vous devriez réduire pour retrouver un sommeil de qualité ! Dans le désordre, citons les boissons contenant de la caféine (café, thé, maté), le chocolat (contient également de la caféine), l'alcool, les fritures, les piments, les sucres blancs, de canne ou roux.

Les aliments tamasiques vont alourdir votre digestion et également perturber votre sommeil. Vous vous sentirez comme une enclume après les avoir consommés, et votre digestion très active durant la nuit risque de solliciter excessivement vos organes. Votre sommeil sera potentiellement lourd, mais non réparateur. Alors, consommez-les avec parcimonie, notamment pour les viandes, plats en sauce et sucreries raffinées, grands ennemis du sommeil ! Pour bien dormir, dinez si possible trois heures avant d'aller vous coucher afin que votre digestion ne perturbe pas votre sommeil.

Si vous avez détecté une imprégnation importante en toxines (virus, bactéries, métaux lourds, médicaments, environnement urbain et/ou pollué).

Si vous êtes pitta dominant. Si vous avez des symptômes de type eczema, allergies, migraines, déprime, SPM, endométriose...

Voici une bonne solution

LA CURE DÉTOX POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

L'alimentation sattvique est une façon idéale de diminuer la quantité de toxines que vous consommez au quotidien. En faisant une éviction (même temporaire) des produits et sous-produits animaux (viandes, poissons, laitages, œufs) ainsi que les aliments excitants ou trop transformés, vous permettrez à vos organes de faire le ménage à l'intérieur et d'alléger votre charge toxique générale. Cette forme d'alimentation est à combiner avec une cure du smoothie spécial détox des métaux lourds afin de retrouver un sommeil optimal. Ce smoothie est à consommer tous les jours pendant 3 semaines minimum, voire plus si vous souffrez d'insomnies chroniques depuis plusieurs années.

Recette :

- 1 tasse de myrtilles sauvages (fraîches, surgelées ou en poudre)
- 1 poignée de coriandre fraîche (ou 2 cuillères à soupe de surgelée)
- 1 cuillère à café d'herbe d'orge en poudre
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre (ou 5 comprimés)
- 1 cuillère à soupe de dulse en paillettes déshydratées.
- 1 à 2 bananes selon votre appétit (optionnel, ce n'est pas obligatoire)
- 1 à 2 oranges, idem en option.
- 1/2 verre d'eau

Mixer le tout au blender ou avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Boire immédiatement si possible, de préférence à distance ou en début du repas. Peut également servir de collation ou de petit déjeuner. Il se conserve quelques heures au frais.

