La Dietnews de Juin-Juillet 2019

Marjorie CREMADES (Pessac et Mérignac) 06 03 61 17 42
Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57
Vos Diététiciennes NutritionnistesVotre Diététicienne Nutritionniste

SOMMEIL, NUTRITION ET POIDS, QUEL LIEN ?

Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme. Il joue un rôle de réparateur et de régulateur. Dormir est indispensable à l'équilibre des sécrétions hormonales et métaboliques, au contrôle de glycémie, de l'appétit et plus généralement du poids. Qui dit mauvais sommeil, dit souvent baisse de l'activité physique et grignotage. Qui dit obésité dit aussi risque d'apnées du sommeil et sommeil non réparateur. Pourtant ces liens sont mal connus et 77% des Français ignoreraient ou ne croiraient pas que le manque de sommeil favorise la prise de poids. Une bonne nutrition peut pourtant influencer notre sommeil ou notre état de vigilance.

LE SOMMEIL, UN RÉGULATEUR D'APPÉTIT ?

Le sommeil est la plus longue période sans prise alimentaire. Pour résister à ce jeûne, les cellules adipeuses produisent la nuit une hormone, appelée la l**eptine**, qui fait disparaitre la sensation de faim et augmente la dépense énergétique. À l'inverse, le jour, l'estomac secrète une autre hormone, la **ghréline** qui stimule l'appétit. La réduction du temps de sommeil a ainsi pour conséquence une diminution de la durée de la sécrétion de l'hormone induisant la satiété (leptine) et une augmentation de celle favorisant la faim (ghréline). L'appétit va donc naturellement augmenter conduisant à manger davantage avec une prédilection pour les aliments riches en sucres et en graisses.
A côté de ces facteurs hormonaux, le manque de sommeil peut entraîner une prise de poids par d'autres mécanismes :

- en allongeant la durée d'éveil, on augmente le temps disponible pour manger,
- en augmentant la fatigue et la somnolence, on réduit son activité physique et on favorise bien souvent le grignotage.

LE MANQUE DE SOMMEIL FAIT-IL GROSSIR ?

Des études récentes ont mis en évidence le lien entre un temps de sommeil trop court (moins de 6 heures par 24 heures) et une augmentation de l'IMC (indice de masse corporelle). Pour autant, nos rythmes de vie nous conduisent à réduire notre temps de sommeil. L'enquête INSV-MGEN 2012 révèle que près d'un tiers des Français (31%) dorment 6 heures ou moins par nuit et tentent vainement de récupérer le week-end. Le besoin habituel de sommeil varie selon les individus, mais il se situe très souvent entre 7 et 8 heures chez l'adulte. D'autre part, une durée de sommeil inférieure à 6 heures expose davantage au risque de diabète de type 2.

LE SOMMEIL EST DANS L'ASSIETTE !

Si l'horloge biologique permet de réguler les prises alimentaires, les habitudes alimentaires peuvent rétro -agir sur notre horloge. Ainsi la composition des repas et le moment auquel ils sont pris, peuvent influencer le sommeil dans sa durée et sa composition (répartition des stades de sommeil). Une alimentation hypocalorique entraine une modification du cycle veille-sommeil. Chez l'animal, la privation de nourriture réduit la durée de sommeil lent et de sommeil paradoxal.
Il est donc indispensable de respecter trois repas dans la journée dont la composition variera selon qu'il s'agit du petit déjeuner, du déjeuner ou du diner. En effet, certains aliments induisent le sommeil alors que d'autres sont stimulants.
Le diner ne devra pas être pris trop tôt sous peine de provoquer un réveil trop matinal pour cause de fringale, ni trop tard. En effet, la digestion entraine une augmentation de la température du corps, d'autant plus que le repas aura été lourd et riche en protéines. Or la baisse de la température interne est une condition indispensable au sommeil.
Ainsi, il est conseillé de dîner 2 à 3 heures avant de se coucher en évitant les repas trop copieux ou alcoolisés.

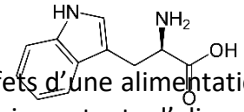
LES SUCRES LENTS, UNE AIDE AU SOMMEIL ? ET LE TRYPTOPHANE ?

Des études ont montré que **les aliments riches en glucides favorisent l'endormissement**. L'augmentation du taux de glucose dans le sang pourrait être à l'origine de cet effet bénéfique. Mais les glucides agissent surtout en facilitant la production de la **sérotonine** indispensable à la sécrétion de la **mélatonine**, hormone qui facilite le sommeil.

Par contre, manger des sucres lents ne suffit pas pour produire de la sérotonine, il nous faut aussi ingérer du **tryptophane**, un acide aminé que le corps ne sait pas fabriquer. Le tryptophane est présent dans presque toutes les protéines alimentaires et permet la fabrication de la sérotonine dans le cerveau. La sérotonine nous aide à réguler notre humeur et nous prépare au sommeil.

Un repas riche en glucides et faible en protéines augmente de façon indirecte la concentration de tryptophane dans l'organisme et facilite son passage dans le cerveau, favorisant ainsi la production de la sérotonine puis de la mélatonine. A l'inverse, un repas riche en protéines diminue les concentrations cérébrales en tryptophane et donc la production de sérotonine.

LES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE : les œufs, les produits laitiers, la viande, le poisson, les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...), le riz complet, la banane, le chocolat (mais attention à la caféine qu'il contient, surtout le chocolat noir), les noix de cajou et les amandes, les graines de courge.



MANGER TROP GRAS ALTERE LE SOMMEIL

S'il semble évident que manger trop gras entraine une prise de poids, les effets d'une alimentation trop grasse sur le sommeil sont moins connus. En journée, une consommation trop importante d'aliments gras favorise la somnolence. Consommés le soir, les aliments gras, difficiles à digérer, entraînent une fragmentation du sommeil.

ET LES TISANES ?

Les tisanes peuvent constituer une véritable aide à l'endormissement, en premier lieu parce qu'elles permettent d'instaurer un rituel avant le coucher que le cerveau va interpréter comme un signal du sommeil. La nature de l'infusion va également influer. Certaines plantes telles que la **valériane, la passiflore, la verveine ou la fleur d'aubépines** sont connues pour leurs propriétés relaxantes qui vont aider à l'endormissement. Enfin, comme toute boisson chaude, la tisane va favoriser une baisse de la température interne, par un mécanisme d'échange thermique. Boire une boisson chaude déclenche la sudation qui va rafraîchir l'ensemble du corps.

ATTENTION À L'ALCOOL !

En favorisant le relâchement du tonus musculaire, l'alcool facilite l'endormissement. Cependant, ce même relâchement du tonus musculaire favorise le ronflement et la survenue de troubles respiratoires durant le sommeil (apnées) rendant ainsi le sommeil instable et provoquant des éveils au cours de la nuit surtout dans sa deuxième partie.

COMMENT ADOPTER UNE BONNE HYGIENE DE SOMMEIL ?

- *Prendre **3 repas par jour variés et équilibrés**. Il est recommandé de consommer les familles d'aliments qui stimulent l'éveil telle que les **protéines, au déjeuner** (exemples : viande, poisson, oeufs) et de **préférer les aliments riches en glucides lents (pâtes, riz) qui facilitent l'endormissement et le maintien du sommeil au dîner**. Fruits et légumes doivent être consommés à chaque repas afin de maintenir l'équilibre alimentaire.*
  *Prendre ses 3 repas si possible à des **horaires réguliers. Ne pas dîner ni trop tôt ni trop tard**.*
  Faire une collation légère en cas de poste du matin ou de poste de nuit.
- ***Eviter une consommation excessive d'excitants après 16h**, afin de ne pas perturber le sommeil (café, thé, chocolat noir, vitamine C…) qui retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes. Attention à la nicotine qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool, lui a une action sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents.*
- *Pratiquer une activité physique régulière en journée.*
- *Se coucher et se lever à heures régulières et favoriser le petit rituel du soir (tisane, lait chaud…)*

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade de tomate / feta au basilic Poulet rôti Pommes de terre au four Brugnon	Thon grillé Courgettes Riz au curry Yaourt nature Pastèque
Mardi	Artichauts vinaigrette Faux-filet sauce roquefort Haricots verts Gâteau léger au citron	Salade de lentilles / oignons /tomate Galettes de légumes Abricot
Mercredi	Carottes râpées Filet mignon aux pommes Torsades Yaourt aux fruits Compote pomme/rhubarbe	Gaspacho Salade de chèvre chaud sur toasts Pêche
Jeudi	Melon Rôti de veau aux champignons Flageolets Yaourt vanille	Sardines grillées Tomates provençales Pain Entremets chocolat / morceaux de poire
Vendredi	Céleri Foie de génisse Purée de pommes de terre Fraises au fromage blanc 20%	Salade composée avec mais haricots rouge tomate concombre … Pain + camembert Melon
Samedi	Pizza 4 saisons Salade verte Granité aux fruits	Courgettes farcies Timbale de riz Petits-suisses 20% Figues
Dimanche	Taboulé à la menthe Brochettes de boeuf Mechouia Mousse de fruits	Omelette pommes de terre / comté Salade tomate / fenouil Carpaccio ananas

COURGETTES FARCIES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de bœuf haché à 5% de MG
- 2 courgettes
- 200 g de riz basmati
- 200 g de coulis de tomates
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de parmesan
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 2 branches de thym, 8 feuilles de basilic, 4 brins de persil
- Sel, poivre

Préchauffez votre four à 200°C (th. 7). Lavez les courgettes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, évidez chaque moitié de courgette et conservez la chair à part. Pelez les oignons et l'ail Puis, émincez les oignons et hachez l'ail. Réservez.

Dans une poêle, faites revenir dans 2CS d'huile d'olive, la chair des courgettes avec les oignons émincés ainsi que l'ail en remuant de temps en temps. Ajoutez le bœuf haché et faites revenir le tout en mélangeant de nouveau. Saupoudrez de thym et de basilic haché puis salez, poivrez. La farce est prête.

Remplissez les demi-courgettes avec la farce et disposez-les dans un plat. Versez le coulis de tomates sur les courgettes. Enfournez et laissez cuire 40 min à 200° (th.7). Quelques minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez de parmesan et replacez le plat au four sous le grill quelques minutes encore.

Pendant ce temps, portez à ébullition un grand volume d'eau et cuire le riz selon le temps indiqué sur le paquet. Servez les courgettes farcies avec le riz et décorez-les de brins de persil.

MECHOUIA

Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 tomates, 4 poivrons, 1 ou 2 piments, 2 oignons,
- 4 gousses d'ail, 2CC de coriandre en graines moulues,
- 2 CC de carvi moulu, le jus d'un demi-citron, 2 CS d'huile d'olive, sel

Mettre les poivrons, les tomates, les oignons, les piments et les gousses d'ail sur une plaque. Les faire griller dans le four.

Une fois les légumes grillés de tous les côtés, peler et épépiner les tomates ainsi que les piments et les poivrons. Éplucher les oignons et les gousses d'ail.

Les hacher ou bien les passer rapidement au mixer. Assaisonner avec la coriandre et le carvi moulus. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Saler.

Servir frais. Vous pouvez servir avec du thon blanc au naturel.

GATEAU LEGER AU CITRON

Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 œufs, 150 g de sucre, 150 g de farine, 20 cl de crème fraîche,
- 1 citron non traité, 1/2 paquet de levure chimique, 1 pincée de sel,
- 3 CS de sucre ou sucre glace

Travaillez le tout avec le zeste du citron (excepté les 3-4 cuillères de sucre supplémentaire). Beurrer légèrement le moule, y verser la pâte et cuire 25 min environ, à 180°C (thermostat 6). Délayez le jus de citron avec le sucre supplémentaire. Démouler le gâteau encore chaud et arroser avec le jus de citron + tout le sucre qu'il a pu absorber.