



LES ALIMENTS À EVITER LE SOIR

COMPRENDRE COMMENT CERTAINS ALIMENTS
PERTURBENT LE REPOS NOCTURNE

Pourquoi l'alimentation influence le sommeil

Le sommeil ne dépend pas uniquement du stress ou de la fatigue.

L'alimentation joue aussi un rôle important dans la manière dont le corps se prépare à la nuit.

Certains aliments peuvent :

- stimuler le système nerveux
- ralentir la digestion
- perturber la production de certaines hormones liées au sommeil

Lorsque ces facteurs sont présents en soirée, le corps peut rester plus actif que nécessaire au moment du coucher.

Cela peut entraîner :

- un endormissement plus long
- des réveils nocturnes
- un sommeil moins profond

L'objectif n'est pas de supprimer tous les plaisirs alimentaires.

L'objectif est simplement de réduire les éléments qui maintiennent le corps en état d'activation le soir.

LES ALIMENTS QUI PERTURBENT LE SOMMEIL



1. LA CAFÉINE

La caféine stimule le système nerveux central. Elle peut rester active plusieurs heures dans l'organisme.

On la trouve dans :

- café
- thé noir
- boissons énergétiques
- certains sodas
- chocolat noir

Chez certaines personnes, une consommation tardive peut rendre l'endormissement plus difficile.



2. L'ALCOOL

L'alcool peut donner une sensation de détente.
Mais il perturbe souvent la structure du sommeil.

Il peut provoquer :

- des réveils nocturnes
- un sommeil plus fragmenté
- une récupération moins profonde



3. LES REPAS TROP LOURDS

Un repas très riche oblige le corps à rester en digestion pendant une grande partie de la nuit.

La digestion mobilise de l'énergie et peut rendre l'endormissement moins confortable.

Les repas très gras ou très copieux tard le soir peuvent donc perturber la qualité du sommeil.

Les habitudes alimentaires qui aident le sommeil

Quelques ajustements simples peuvent améliorer la transition vers la nuit.

1. DÎNER PLUS LÉGER

Privilégier un repas simple et digeste.

Par exemple :

- légumes
- protéines légères
- féculents modérés

2. ÉVITER LA CAFÉINE EN FIN DE JOURNÉE

Pour beaucoup de personnes, il est préférable de limiter la caféine après le début d'après-midi.

Cela permet au système nerveux de ralentir progressivement.

3. Éviter l'alcool comme aide au sommeil

Même si l'alcool donne une sensation de relaxation, il peut perturber la qualité du sommeil profond.

4. Respecter un horaire de dîner régulier

Le corps apprécie les rythmes réguliers.

Un dîner pris trop tard peut retarder la transition vers le repos.

Routine alimentaire du soir

Voici une approche simple pour favoriser une soirée plus calme.



EN FIN D'APRÈS-MIDI

limiter les boissons stimulantes.
 Privilégier l'hydratation simple.



AU DÎNER

Repas modéré et facile à digérer.
 Éviter les excès alimentaires tardifs.



Avant le coucher

Éviter de manger dans l'heure précédant
 le sommeil.
 Laisser au corps le temps de passer de la
 digestion au repos.

À retenir

Le sommeil est influencé par plusieurs facteurs :

- le stress
- la charge mentale
- les habitudes de vie
- l'alimentation

L'objectif n'est pas d'atteindre une alimentation parfaite.

L'objectif est simplement de ne pas maintenir inutilement le corps en mode activation le soir.

Liste rapide à retenir

À limiter le soir :

- café
- thé noir
- boissons énergétiques
- alcool
- repas très lourds

À privilégier :

- dîner léger
- hydratation simple
- horaires réguliers