

Insomnie

Symptômes

- Difficulté à s'endormir
- Réveil très tôt et incapacité de se rendormir

L'insomnie est un manque de sommeil soit par la difficulté à s'endormir ou la difficulté à demeurer endormi. L'insomnie est souvent un symptôme d'un autre problème, comme le stress, la dépression, le syndrome des jambes sans repos, les ronflements etc. Si en général quelques nuits difficiles ne sont pas un problème, lorsque cela devient chronique, la fatigue diurne, l'irritabilité et la sensibilité à tous les autres «petits bobos» de notre corps s'installent et diminuent notre qualité de vie.

Produits recommandés



Mélatonine 3mg ou Extra Fort

La mélatonine est un traitement reconnu de l'insomnie, particulièrement si elle est causée par des horaires variables ou un décalage horaire.

[pour en savoir plus >](#)



Relaxen

Si l'insomnie est due au stress, la formule Relaxen sera idéale pour calmer durant la journée et aider à s'assoupir la nuit venue.

[pour en savoir plus >](#)



Valériane

La valériane est une plante sédatrice reconnue qui a un effet calmant et apaisant.

[pour en savoir plus >](#)

2

Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon

1



Insomnie Conseils santé

Alimentation

Qui n'a pas entendu parler de la recette du lait chaud avant le dodo ? Même s'il est encore difficile de comprendre exactement ce qui induit le sommeil dans le lait chaud, cette recette de grand-mère s'avère tout de même très efficace. Tout comme le lait chaud, certains aliments auront un impact sur la qualité du sommeil. En effet, certains aliments peuvent être trop excitants (caféine, sucre, épices fortes), d'autres aliments, en revanche, permettront à l'organisme d'entrer plus facilement dans les différents cycles du sommeil. Par exemple, les aliments riches en glucides complexes fournissent un apport très intéressant en tryptophane. Cet acide aminé essentiel (il doit provenir de l'alimentation) est un précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, soit deux hormones qui contribuent à un bon sommeil. Il est à noter que le tryptophane peut également provenir des aliments riches en protéines comme les viandes. Par contre, comme les acides aminés entrent en compétition pour les sites d'absorption, on doit limiter la présence des autres acides aminés afin de faciliter le passage et l'absorption du tryptophane, dans le but de maximiser son efficacité. Pour ce faire, le repas du soir devrait être composé principalement de glucides complexes et être faible en protéines animales. Les meilleures sources de tryptophane sont les produits céréaliers entiers, la majorité des légumes, le fromage cottage, le petit-lait, le soya, les légumineuses, les œufs, etc.

Un repas du soir riche en protéines peut également nuire au sommeil parce que les protéines favorisent la présence de la tyrosine. Cet autre acide aminé, pour sa part, est impliqué dans la synthèse de l'adrénaline. Elle favorise donc l'éveil physique et mental. Les repas copieux et épicés auront aussi le même impact négatif puisque pour optimiser la digestion, le métabolisme doit s'élever. Ceci va à l'encontre de ce dont l'organisme a besoin pour favoriser un sommeil profond et réparateur. En effet, le corps doit avoir une température corporelle légèrement inférieure pour favoriser l'endormissement. L'idée de manger beaucoup en soirée n'est donc vraiment pas favorable à induire le sommeil. De plus, les régimes hypocaloriques peuvent aussi entraîner la baisse de la sérotonine et ainsi nuire au sommeil. Qui plus est, l'état d'hypoglycémie que cela peut induire durant la nuit pourra aussi affecter la qualité du sommeil. Bref, un repas du soir léger, riche en glucides complexes et faible en protéines animales est la clef pour améliorer, du point de vue de l'alimentation, la qualité du sommeil.

Conseils de base

Développez une routine au coucher, question de faire entrer votre corps dans le mode sommeil. Rendez votre chambre à coucher plus propice au sommeil, si possible, comme en ayant des rideaux ou stores plus opaques, ou en rendant la pièce plus silencieuse. Évitez de consommer des produits stimulants à partir du milieu de la journée, comme des produits naturels à base de ginseng ou du café, afin d'éviter que leur effet soit encore présent en soirée. Un repas trop copieux le soir peut aussi nuire au sommeil. Faites aussi de 20 à 30 minutes d'exercice physique durant la journée. Cela vous aidera à dépenser votre énergie et vous serez naturellement plus fatigué la nuit venue.



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon