Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 82

Artikel: Bien manger pour bien dormir
Autor: B.S.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830667

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bien manger pour bien dormir

Sommeil agité et réveils fréquents ? Ces quelques conseils diététiques vous aideront à retrouver des nuits paisibles.

Après une journée éreintante, quoi de plus tentant qu'une pizza au four et un peu de vin avant de filer au lit? Facile et vite fait. Rien que d'y penser, vous vous imaginez déjà dormir comme un loir… Et pourtant! Ce repas pourrait bien vous faire passer une mauvaise nuit. Car notre alimentation influence la qualité de notre sommeil. D'autant plus avec l'âge, quand la digestion peut devenir plus difficile. Zoom sur les bonnes et les mauvaises pratiques.

Allez, on vous rassure tout de suite: pas besoin de faire un régime spécial sommeil! Il n'existe aucune liste de produits à bannir. La seule règle est très simple: ne pas manger trop copieux ou trop gras, le soir. «Après un repas très riche, la circulation sanguine privilégie le système digestif, désavantageant les autres organes. L'endormissement sera alors plus difficile et le sommeil moins régénérant», explique Jean-Georges Frey, médecin responsable du Laboratoire du sommeil à l'Hôpital du Valais.

Bref, si vous tenez absolument à votre fondue au fromage, programmez-la pour midi. Le soir, votre corps se portera mieux avec un repas léger et équilibré: un peu de protéines, des légumes et un aliment farineux.

Manger une fondue… à midi vous permettra de passer une nuit paisible dans les bras de Morphée.

Susan Chiang

SAVOIR S'ÉCOUTER

Pas d'aliments interdits, certes, mais cela ne signifie pas que tout vous convient, pour autant. Rappelez-vous la délicieuse sauce aux morilles d'hier soir! Toute la famille la digère bien, sauf vous? Il est temps d'ajuster votre assiette. «Chacun digère différemment. C'est important de s'observer et de noter les effets des divers aliments, des genres de repas et des modes de préparation sur notre sommeil», recommande Muriel Jaquet, diététicienne à la Société suisse de nutrition SSN. Après une nuit agitée, des ballonnements ou des brûlures d'estomac, passez en revue le souper de la veille… vous trouverez le coupable.

À LA BONNE HEURE

Les perturbateurs de sommeil éliminés, reste à connaître le bon moment pour souper. Et là encore… «Il n'y a pas de règle et chacun doit trouver son rythme», explique la diététicienne.

Conclusion, à vous d'adapter l'horaire et la fréquence des repas en fonction de vos besoins: «Lorsqu'un souper à base de salade vous offre une nuit moins agitée, mais vous donne faim en pleine nuit, vous pouvez compenser avec un petit encas avant de vous coucher», conseille Jean-Georges Frey.

Et, si vous devez régulièrement vous lever pour aller au petit coin, vous pouvez cesser de boire quelques heures avant le coucher. Mais à une condition: «Il faut bien s'hydrater pendant la journée. Surtout les personnes âgées, pour lesquelles le risque de déshydratation est plus important.»

S'hydrater, mais pas avec n'importe quoi. Le thé ou le café sont évidemment à proscrire. Y compris les sodas à base de théine et de caféine. Car ces breuvages agissent sur le système nerveux pendant de longues heures. Itou pour l'alcool qui favorise l'endormissement, mais provoque ensuite des réveils répétés.

B. S.