

QUELS SONT LES ALIMENTS FAVORISANT LE SOMMEIL ?

Retrouver un sommeil naturel en apprenant à produire naturellement plus de mélatonine, c'est possible !

La mélatonine est une hormone produite naturellement par notre corps. Elle **facilite l'endormissement**. Ainsi, plus notre taux de mélatonine est élevé, plus il sera facile de trouver le sommeil.

La mélatonine, qu'est-ce que c'est ?

La mélatonine, aussi appelée hormone du sommeil, se produit à partir d'un neurotransmetteur : la sérotonine. Ce neurotransmetteur se produit lui-même suite à l'arrivée dans le cerveau du tryptophane. Le tryptophane est un acide aminé alimenté par la vitamine B6 présente dans l'organisme. Ainsi, **mélatonine, sérotonine et tryptophane sont des composants importants dans la gestion de notre sommeil**. Correctement produits et assimilés par notre organisme, ces composants nous aident à trouver naturellement le sommeil.

Les aliments favorisant le sommeil

Au dîner, nous mangeons des aliments susceptibles de nuire à notre sommeil. Retrouvez un sommeil naturel en découvrant des aliments favorisant le sommeil.

Glucides et vitamines

En effet c'est grâce au tryptophane que notre corps produit de la mélatonine. Cette hormone est présente dans de nombreux aliments favorisant le sommeil. Il peut s'agir **des bananes, des ananas, des œufs, des laitues, des noix, des amandes, du chocolat** ... Cependant, comme expliqué ci-dessus, le tryptophane ne peut pas produire de mélatonine sans un apport suffisant en vitamine B6. Il faut donc également consommer des aliments tels que : **riz, céréales, poissons, noix, amandes et eaux riches en minéraux**. Ainsi, vous pouvez suivre ce régime alimentaire tout au long de la journée afin d'obtenir un taux de sérotonine optimal. Au moment opportun, celui-ci produira la mélatonine favorisant le sommeil.

Les boissons favorisant le sommeil

Tout comme les aliments, certaines boissons sont propices à l'endormissement. Elles vous aideront à lutter contre les insomnies.

Infusions et Lactoses

Le lait est très riches en tryptophane. Il vous aidera ainsi à trouver le sommeil avec un apport suffisant en vitamine B6. Les infusions telles que passiflore et valériane, qui ont des vertus calmantes aideront donc les plus stressés à trouver naturellement le sommeil. A noter : La camomille facilite la digestion, elle vous aidera à trouver le sommeil lors des dîners trop copieux. L'alcool quant à lui, fait dormir mais dégrade la qualité de votre sommeil.