Pour bien dormir, moins de protéines le soir

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-11-03 16:22:16 - Vu sur pharmacie.ma

Pour favoriser un sommeil de qualité, il faut veiller à respecter quelques règles diététiques au moment du dîner.

La première règle est d'éviter les repas copieux et les excitants. Un dîner trop riche prolonge en effet la digestion. Résultat: notre température corporelle met davantage de temps à diminuer, et il devient plus difficile de s'endormir. Quant au café, thé et autres boissons ou aliments à base de caféine (cacao, cola, guarana), ils s'opposent à l'action d'une petite molécule appelée adénosine, en l'empêchant de se fixer à ses récepteurs. Or cette molécule est l'une de celles dont la concentration sanguine joue sur la survenue du sommeil.

Concernant les protéines, on sait que la sérotonine et la mélatonine jouent rôle important dans nos rythmes biologiques et le cycle veille-sommeil. La sérotonine est synthétisée dans le cerveau et sert à produire la mélatonine. Seulement, la fabrication de la sérotonine dépend elle-même de la concentration sanguine d'une autre molécule: le tryptophane, un acide aminé qui entre dans la composition de certaines protéines. Il serait tentant d'aller le chercher dans l'alimentation. Mais problème: même si le tryptophane se trouve dans le lait, la viande, le poisson, les œufs, les féculents ou les fruits secs, il n'en est pas le seul acide aminé et ne se retrouvera pas forcément dans notre cerveau une fois ingéré.

En pratique, le cerveau est protégé par une barrière physiologique qui filtre et élimine les toxines et autres agents pathogènes. Pour la traverser, les nutriments doivent s'appuyer sur des molécules jouant le rôle de transporteurs. C'est là que ça se complique. Le tryptophane doit en effet «partager» ses transporteurs avec d'autres acides aminés, qui lui font compétition. Les études de Richard Wurtman, professeur de neurosciences au Massachusetts Institute of Technology, ont montré que des dîners riches en protéines peuvent nuire à notre sommeil: certains des acides aminés qu'ils renferment, comme la tyrosine, l'emportent sur le tryptophane et ont pour effet d'augmenter notre vigilance. D'après les recherches menées chez l'animal par Richard et Judith Wurtman, des repas du soir pauvres en protéines mais riches en sucres nous seraient en revanche bénéfiques. La consommation de sucres conduit en effet à une libération d'insuline qui favorise l'entrée de certains acides aminés dans les cellules du cœur, du foie et d'autres organes. Or le tryptophane n'en fait pas partie: il est par conséquent disponible pour le cerveau et peut enclencher une production de sérotonine, et induit donc somnolence et endormissement.