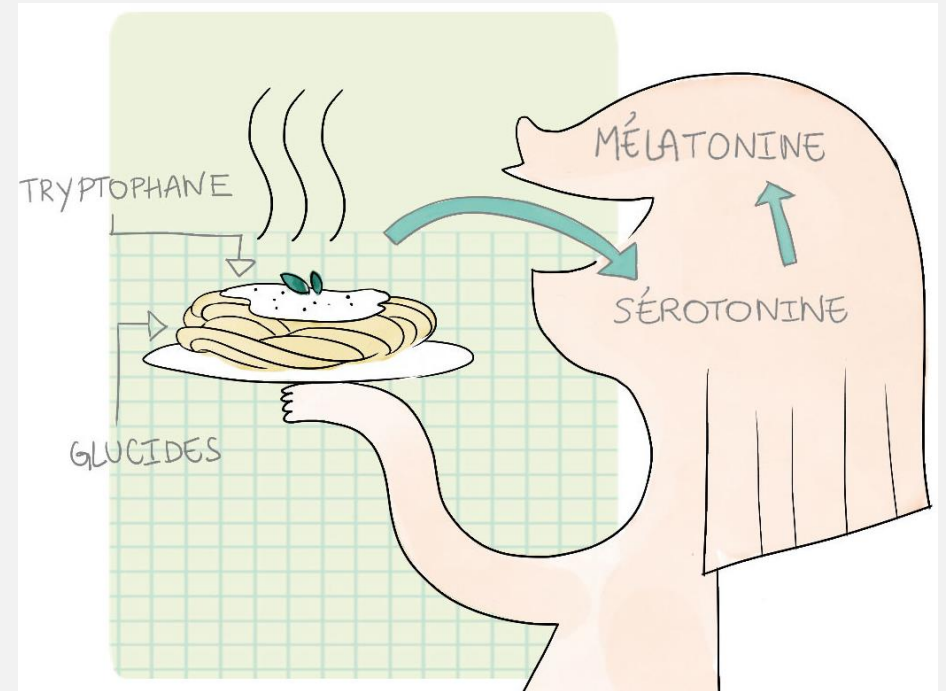


# Le SOMMEIL :

- Amélioré  
par  
l'Alimentation.



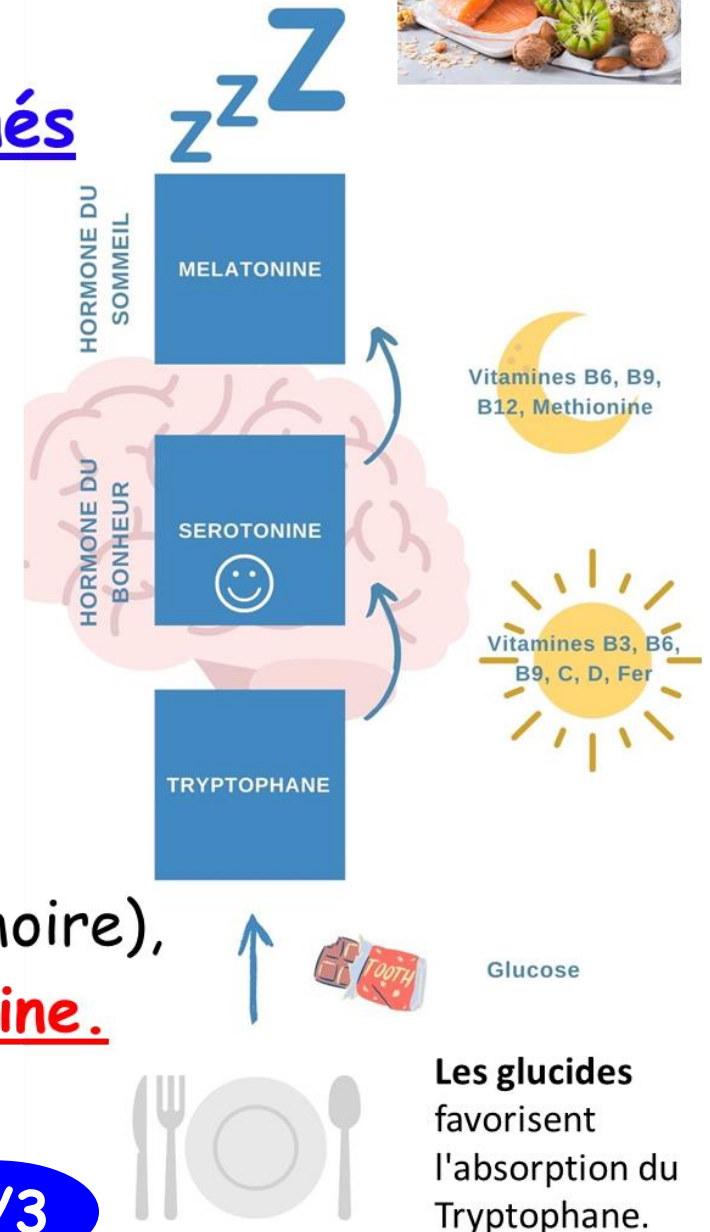
# SOMMEIL & ses processus, comment & quoi MANGER pour l'améliorer très nettement :



## Le TRYPTOPHANE, un des 8 acides aminés essentiels qui vous veut du bien !

Il sert à la plupart des processus biologiques :

- Muscles et Kératine,
- Enzymes,
- Vitamines,
- Neurotransmission des neurones (gestion des humeurs, la cognition, l'apprentissage et la mémoire),
- Hormonal → Sérotonine, Mélatonine & Dopamine.



# Qu'est-ce qui régule sommeil ?

Le cerveau → Durée, Qualité & Rythme "jour-nuit".

Le cerveau influencé par les Neurotransmetteurs... →

- Calmants = Sérotonine & Adénosine
- Excitateurs = Dopamine, Noradrénaline, Adrénaline.

Pour bien DORMIR, il faut que les Calmants prennent → le dessus sur les Excitateurs...

→ Grâce à la Mélatonine.

La durée idéale de la sieste est de 10 à 20 minutes, entre 12h et 15h.

Pour éviter un sommeil profond, buvez une boisson contenant de la caféine tout de suite avant → Réveil plus facile et avec beaucoup plus d'énergie).

## La Sérotonine, l'hormone du bonheur :

- La Sérotonine dans le cerveau → Rôle apaisant.
- Sans elle → Tendance à la Dépression et au Stress.
- Sans sérotonine → Difficulté à nous endormir car privé de **Mélatonine**.
- L'activité physique → Augmentation du Tryptophane → Stimulation de la **Sérotonine** !

Tryptophane → Sérotonine



Bien-être

régule l'anxiété,  
le stress

régule le  
comportement  
alimentaire

régule le cycle  
veille-sommeil

# Aliments riches en Tryptophane :

L'Apport Journalier Recommandé pour un homme adulte moyen est de 0.73 grammes.

Yaourt au soja fermenté → Le soja non fermenté peut avoir un impact négatif sur les intestins, la thyroïde et les hormones.

Ingrédients :

- ✓ 2 sachets de « dessert fermenté soja ».
- ✓ 1 litre de jus de soja (sans sucres).



Préparation :

- ❖ Temps de préparation : 10 minutes.
- ❖ Temps de fermentation : 8 à 10 heures (une nuit).

Recette :

- Faites porter à ébullition le jus de soja.
- Laissez refroidir.
- Faites dissoudre le ferment dans 2 cuillères à soupe de jus de soja. Puis petit à petit, ajoutez le restant du jus.
- Versez votre préparation dans les pots et mettez en yaourtière pendant 8 à 10 heures (le temps d'une nuit).
- Ensuite, laissez refroidir au réfrigérateur.
- Servez votre préparation avec du granola et les fruits de votre choix.

## Préparation du Goûter pour améliorer le Sommeil À prendre 3h30 après le déjeuner (Entre 15h30 & 16h30)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE
c-à-s = Cuillère à Soupe / c-à-c = Cuillère à Café. AJR = 0,73g	
<b>Graines &amp; Oléagineux (Pistaches)</b>	
1 c-à-s de graines de COURGE (10g)	0,06
1 c-à-s de graines de LIN (10g)	0,04
1 c-à-s de graine de CHIA (10g)	0,04
16 Pistaches (10g)	0,03
1 c-à-c de graine de SÉSAME (3g)	0,01
1 c-à-c de graine de TOURNESOL (3g)	0,01
<b>Chocolat</b>	
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	0,04
<b>Céréale</b>	
Flocons d'avoines (100g)	0,14
<b>Boisson ou Yaourt</b>	
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	0,1
<b>Total :</b>	<b>0,47 g</b>
Pourcentage par rapport à AJR = 0,73g	<b>64%</b>

## Aliments du Soir pour améliorer le Sommeil (Dans l'idéal : 18h15~19h15)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE AJR = 0,73g
<b>Viandes</b>	
Lapin (100g)	0,4
Dinde (100g)	0,36
Cheval (100g)	0,35
Caille (100g)	0,33
Poulet (100g)	0,27
<b>Poissons</b>	
Maquereau (100g)	0,29
Truite (100g)	0,28
Sardine (100g)	0,28
Anchois (10g)	0,03
<b>Céréale</b>	
Quinoa (100g)	0,19
<b>Accompagnant</b>	
Levure de bière (à saupoudrer sur votre repas) 3 c-à-s = 20g	0,36

Chez Amazon  
2,27kg pour 85€



1 cuillère à soupe (10g)  
→ Tryptophane = 0,14g

L'isolate whey protéine est un super complément alimentaire riche en Tryptophane.  
A prendre uniquement dans les 30 minutes après un gros effort physique !

3/3