Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 24 (1994)

Heft: 1

Artikel: Sommeil : préparez votre sommeil... et c'est le jour que l'on prépare sa nuit!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829125

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

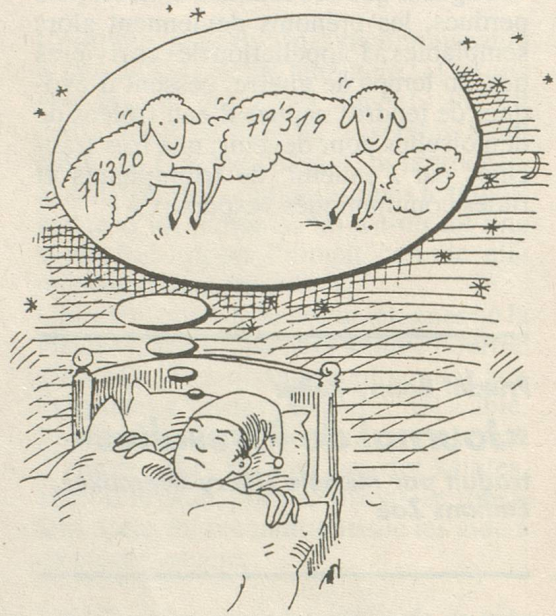
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 09.07.2025

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

Préparez votre sommeil... ... et C'EST LE JOUR QUE L'ON PRÉPARE SA NUIT!

«Cent cinquante et un, cent cinquante-deux, cent cinquante-trois... » Si cela ne fonctionne pas autrement, on peut toujours essayer de trouver le sommeil en comptant des moutons. Il serait toutefois plus profitable de trouver les causes de l'insomnie et d'attaquer le mal par la racine.



Nestlé Service Nutrition

Nos activités de la journée influencent directement notre sommeil et la capacité de s'endormir, le soir venu. Ainsi, une bonne fatigue physique nous conduira habituellement à un sommeil rapide et reposant, tandis qu'une journée stressante peut se prolonger jusque dans la nuit, provoquant l'insomnie et empêchant le repos tant souhaité.

Toutefois, comme le souligne Roland Jeanmaire, chef du service Nutrition de Nestlé Suisse, nos habitudes alimentaires jouent également un rôle important lorsque vient le moment de se coucher - et de s'endormir! Nous connaissons tous l'effet excitant de la caféine sur le système nerveux. La sensibilité à la caféine peut être très différente selon les individus. Les personnes sensibles devraient s'en tenir au café décaféiné après 16 heures (sans oublier que les boissons à base de cola contiennent également de la caféine). La vitamine C du jus d'orange et le vin blanc ont souvent un effet excitant et devraient être évités le soir.

Du lait chaud au lieu de somnifères

Par contre, une boisson chaude, dans la soirée, s'avère souvent très efficace. Les infusions de plantes telles que la valériane, la mélisse ou le tilleul ont des propriétés calmantes, soit directement sur le système nerveux, soit au niveau de la digestion. Le lait est un aliment riche en un composant de protéine (tryptophane) qui agit spécifiquement sur le cerveau en produisant une substance spéciale (sérotonine) à action calmante, explique Roland Jeanmaire, conseiller en nutrition de Nestlé. Alors, la prochaine fois que vous serez encore éveillé à 1 heure du matin, essayez de calmer vos nerfs en buvant un verre de lait chaud (entier ou mi-écrémé) au lieu de prendre des somnifères. De plus, le lait contient également de la vitamine B6, appelée «vitamine du sommeil» à cause de son effet calmant sur le système nerveux.

La règle «Déjeuner comme un roi, dîner comme un bourgeois et souper comme un mendiant» est encore valable aujourd'hui

Ne pas trop manger le soir est tout aussi important. Pour éviter un dîner trop copieux. Roland Jeanmaire conseille quatre à cinq petits repas par jour, avec un goûter dans l'après-midi et un repas léger le soir. Le vieux proverbe «Prends le petit-déjeuner d'un roi, le déjeuner d'un bourgeois et le souper d'un mendiant» s'applique encore de nos jours. Toutefois, «déjeuner comme un roi» n'implique pas seulement la quantité, mais aussi la qualité et la composition du repas. Le petit-déjeuner doit être appétissant et diversifié. Un verre de jus de fruits ouvre l'appétit et fournit de la vitamine C. Combinez du pain entier ou des flocons de céréales - qui contiennent des fibres alimentaires si importantes pour le transit intestinal - avec des produits laitiers. En outre, les spécialistes conseillent de

ne pas aller se coucher tout de suite après le souper. Surtout le soir il faudrait éviter de manger des mets gras, lourds à digérer.

Le besoin de sommeil diminue avec l'âge

En ayant ces conseils en tête, vous pouvez vous préparer une bonne nuit de sommeil. N'oubliez cependant pas que le sommeil est un besoin individuel, sa qualité et sa quantité variant avec l'âge, notamment. Alors qu'un nourrisson a besoin de 17 heures de sommeil par jour, un enfant n'en nécessite plus que 10 à 12 et un adulte se contente généralement de 6 à 8 heures.

Le sommeil devient aussi plus léger, avec les années. Il ne faut donc pas s'étonner si l'on se réveille à 3 heures du matin à cause d'une moto qui démarre dans la rue, alors que bébé continue de dormir dans sa chambre comme si de rien n'était. L'organisation du sommeil de l'enfant diffère de celle de l'adulte, dans le sens que le stade «sommeil profond» est important chez l'enfant, très réduit chez l'adulte et souvent presqu'inexistant chez la personne âgée.

En plus de nos habitudes alimentaires, le sommeil dépend surtout de nos activités mentales et de notre état de fatigue physique. Raison de plus pour essayer de limiter le stress nerveux et apprendre à se relaxer, tout en poursuivant des activités physiques adaptées à son âge et ses capacités.

Schéma journalier Nestlé

- **repas:** 5 par jour au minimum
- **viande:** 1 fois par jour tout au plus
- **poisson:** au moins 2 fois par semaine
- **lait:** au moins 3 dl par jour (1 dl de lait peut être remplacé par 15 g de fromage)

Petit-déjeuner
(25% de l'ensemble des calories pour la journée)

1-2 morceaux	de pain noir ou de pain croustillant
ou 3 à 4 cs	de flocons de céréales sans sucre
10 g	de beurre ou de margarine
1 ct	de confiture ou de miel
25 g	de fromage allégé (quart-gras ou demi-gras)
ou 1 gobelet	de yaourt light ou nature
1 - 2 dl	de lait
à volonté	café ou thé

Casse-croûte (10%)

1	fruit
ou 1 tranche	de pain complet avec un peu de fromage maigre, de fromage blanc
ou	de séré
ou 1 gobelet	de yaourt light, séré maigre

Déjeuner (30%)

1 assiette	de bouillon de viande ou delégumes avec, selon les goûts, quelques morceaux de légumes ou des légumineuses
100 g	de viande maigre (froide ou chaude)
ou 1 portion	de tofou
ou 60 g	de fromage maigre, quart-gras ou de demi-gras
et 1 à 2 cs	de fromage frais
ou 1 portion	de poisson
2 à 4 cs	de garniture (si possible céréales complètes) p. ex. pommes de terre, riz, maïs, pâtes
ou 1 à 2 morceaux	de pain complet
1 portion	de légumes crus (salade, p. ex.) ou cuits
ou 1 portion	de légumineuses
1 portion	de fruits
1 à 1 1/2 cs	de graisse pour la préparation de l'ensemble du repas (y compris sauce à salade)

Collation (10%)
voir ci-dessus

Dîner 25%)
voir déjeuner, préparation chaude ou froide