Quels aliments choisir pour bien dormir ?

Je me demande quel type de repas privilégier le soir, car je souffre parfois de troubles digestifs lors de l'endormissement. Existe-t-il notamment des aliments qui sont des alliés d'un bon sommeil ? (Patrick, 58 ans)

Réponse de Céline Benoît*, recueillie par Claudine Colozzi.

La composition du repas du soir est très importante pour passer une nuit sereine. Si dîner léger est plutôt recommandé, il est préférable de ne pas suivre le dicton « Qui dort, dîne ». S'endormir le ventre vide risque d'entraîner un réveil nocturne suite à une fringale. L'idéal est de prendre son repas trois heures avant de s'endormir et de manger à heures régulières.

Privilégiez les féculents à indice glycémique (IG) bas : pâtes au blé complet, sarrasin, riz complet ou quinoa avec une cuisson al dente, pain complet ou de seigle, légumineuses (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois cassés). Les sachets cuisson minute de féculents type pâtes, riz sont à éviter car leur IG est élevé.

Préférez une cuisson classique dans une casserole d'eau salée. Il est indispensable d'associer légumes verts (crus et/ou cuits) et féculents pour un menu riche en fibres. Surveillez aussi la cuisson de vos légumes, plutôt croquants que très cuits. Choisissez les potages épais avec morceaux plutôt que les veloutés pauvres en fibres.

Plus la cuisson est fondante, plus la digestion et l'absorption des glucides sont rapides. Pensez aux sachets fraîcheur de crudités sous vide non assaisonnées (carottes râpées, choux, betteraves, salades, pousses d'épinard) et aux légumes surgelés non cuisinés (sans sel, sans graisses) qui vous feront gagner du temps en cuisine.

Maintenez un apport en protéines mais sans excès (100 g maximum). Choisissez une viande blanche ou un poisson. Soyez modéré sur la charcuterie, les fromages trop gras (plus de 50 % de matières grasses). Même si les épices permettent de moins saler et de rehausser le goût, les plats trop épicés peuvent entraîner une digestion difficile.

Si vous avez pour habitude de terminer le repas avec un fruit, préférez-le entier plutôt qu'en compote (pauvre en fibres plus hyperglycémiante et moins rassasiante), et évitez les agrumes riches en vitamine C. Pour un petit plaisir sucré en fin de repas, préférez le chocolat noir à 70 % de cacao minimum (deux fois moins sucré que le chocolat au lait) et limitez-vous à deux carrés. Le chocolat contient des substances excitantes proches de la caféine.

Enfin, il est fortement déconseillé de consommer des boissons excitantes au dîner. La caféine contenue dans le café, le thé mais aussi dans les colas (sucrés et édulcorés) empêche l'endormissement et entraîne un mauvais sommeil. L'alcool est aussi fortement déconseillé.

**Céline Benoit est diététicienne nutritionniste dans le service de diabétologie du groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière à Paris.*

Adobe Stock