
Alimentation pour réduire la fatigue et mieux dormir

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)



Dans le contexte de la pandémie de Covid-19, il nous est demandé de rester chez nous et limiter nos déplacements au maximum pour ceux qui le peuvent. Nos habitudes de vie sont bouleversées.

Dans cette situation particulière, comment adapter son alimentation afin de mieux dormir ? La diététicienne Cécile Marie-Magdelaine répond aux questions fréquemment posées à ce sujet.

Avec le confinement, je me sens très fatigué(e) toute la journée et je pense que je m'alimente « mal ». Je sens que mon moral commence à baisser. Si je change mon alimentation, est ce que cela peut m'aider ?

Cécile Marie-Magdelaine : Que l'on soit confiné sans activité professionnelle, en télétravail, ou que l'activité professionnelle soit maintenue avec un niveau de stress élevé, nous ressentons une grande fatigue. Elle peut être morale, physique, voire les deux à la fois, et à des niveaux plus ou moins élevés en fonction de la situation. Ce qui est important, c'est d'adapter notre alimentation en fonction de notre situation individuelle pour réduire cette sensation de fatigue et améliorer la qualité de sommeil.

Un manque d'apports caloriques entraine une grosse sensation de fatigue ; pour « faire simple », les muscles et le cerveau « manquent » de nourriture. Il est difficile de garder le moral avec un tel état de fatigue. C'est une sorte de cercle « infernal » qu'il faut donc interrompre.

De plus, la sensation de faim empêche de s'endormir et de bien dormir, quelles que soient vos heures de sommeil, en fonction de votre rythme de travail.

Il est important de mettre en place 3 repas par jour, adaptés à notre rythme de vie et de travail. Tous les nutriments apportés par les aliments ont un rôle important :

- Les féculents nous apportent de l'énergie pour plusieurs heures et apportent la satiété grâce

aux glucides complexes et aux fibres en quantité plus ou moins importantes

- Les légumes et fruits apportent notamment de l'eau, des fibres et de la vitamine C. Cela va permettre entre autres de maintenir notre hydratation, d'avoir un bon transit et d'améliorer la glycémie. La vitamine C (si l'aliment est consommé cru) permettra de lutter contre la fatigue
- La viande, le poisson et les œufs sont sources de protéines et de fer
- Les produits laitiers apportent des protéines, de l'énergie sous forme de lipides ; les laitages apportent également des glucides (lactose) et de l'eau
- Un peu de beurre et d'huile sont source de lipides et apporteront de l'énergie à votre organisme

Un seul mot : éviter autant que possible de « sauter les repas ». Je ne devrais pas dire cela mais il vaut mieux un morceau de pain avec du beurre et une pomme que rien du tout ! Je pense surtout à ceux qui, en ce moment, doivent travailler d'arrache-pied pendant des heures et des heures... **Il faut absolument manger pour tenir le coup !**

Si possible, manger des fruits frais riches en vitamine C : les oranges, les pamplemousses, les clémentines, le kiwi, un citron pressé dans la bouteille d'eau par exemple.

Le soir, je suis épuisé(e) et je ne mange presque rien. On dit qu'il faut manger « léger » pour mieux dormir et pourtant je dors très mal. Avez-vous des conseils à me donner ?

Cécile Marie-Magdelaine : Effectivement, le dîner doit être plus « léger » que le déjeuner pour bien dormir ; mais un potage et un yaourt ne suffisent pas pour tenir jusqu'au lendemain matin.

Si je ne mange pas suffisamment au dîner, la sensation de faim revient rapidement et elle m'empêche de m'endormir ou de bien dormir.

Si je mange trop riche, trop gras, trop copieux le soir, cela va ralentir ma digestion et va également m'empêcher de m'endormir facilement ; le sommeil sera perturbé.

Pour faire simple, le dîner doit apporter : des féculents (mais moins que le midi), **des légumes**, un peu de **viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéines**, **un produit laitier en privilégiant un laitage** (plus digeste que du fromage) et **un fruit** cru/cuit ou en compote. Un repas sans féculent n'apporte pas assez de satiété. La faim viendra vite vous embêter et vous empêcher de dormir. Si cela peut vous rassurer, vous limitez à 100 g cuit dans l'assiette ; on ne peut faire moins. Cela représente une grosse pomme de terre, ou 3 cuillères à soupe de pâtes/riz cuit en moyenne.

Je dors mal en période de confinement ; est ce que cela peut avoir un lien avec mon alimentation qui a changé ?

Cécile Marie-Magdelaine : **Le stress, l'angoisse, occasionnés par le confinement peuvent avoir un impact sur notre qualité de sommeil. Mais le changement d'alimentation aussi.**

Avec le confinement, les gens cuisinent plus, font plus de pâtisserie, prennent plus souvent l'apéritif le soir. L'alcool, les repas trop gras, trop copieux perturbent notre qualité de sommeil. Voici quelques conseils :

On évite les plats trop gras : ils ralentissent la vidange gastrique. Ce sont les plats suivants :

- Les aliments frits : nuggets, poisson pané, escalope viennoise, frites, röstis, pommes dauphine ou noisette, beignets, etc.
- Les sauces grasses : au beurre, à la crème, mayonnaise, béarnaise, tartare, etc.
- Les charcuteries grasses : pâté, rillettes, saucisses, boudin,
- Les pâtisseries au beurre, salées ou sucrées

On évite les repas trop copieux : on mange ce qu'il faut pour ressentir la satiété mais sans excès. On peut manger des repas équilibrés mais sous des formes différentes : repas dînatoire, salade composée complète, potage complet, des tartines garnies (le pain est le féculent du repas), etc.

On évite les excès d'alcool, ou boissons excitantes comme le cola. Si vous souhaitez prendre l'apéritif, évitez de le faire tous les soirs et limitez à un verre de vin par exemple. Attention aux gâteaux apéritifs qui peuvent également être riches en graisse.

Avec le confinement, j'ai moins d'activité et je ne dors pas bien. Je pense qu'il faut que j'adapte mon alimentation également mais je ne sais pas comment faire ?

Cécile Marie-Magdelaine : Effectivement, pour les personnes qui ont dû arrêter leur activité professionnelle, ou ceux qui sont en télétravail, l'activité physique a forcément baissé, donc le corps a besoin de moins d'apports nutritionnels. Je vous invite simplement à conserver des repas équilibrés en réduisant la consommation d'aliments fortement caloriques. L'excès alimentaire et le manque d'activité physique peuvent modifier votre qualité de sommeil.

- La composition des 3 repas équilibrés par jour est la suivante
- **Au petit déjeuner: un féculent sous forme de pain/biscotte + un produit laitier + un fruit**
- **Au déjeuner: une belle part de légumes + féculents en quantité adaptée + viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéines + produit laitier + un fruit**
- **Au dîner: une belle part de légumes + féculents en quantité adaptée et moins importante que le midi + viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéines (en complément du déjeuner) + produit laitier (de préférence un laitage car moins gras que le fromage) + un fruit**

Le fruit et les laitages peuvent être déplacés en collation par exemple

- On limite la consommation des aliments/plats à haute densité calorique, c'est-à-dire « petit volume mais maxi calories » ! J'ai bien dit « on limite » et non « on supprime ». Ces aliments sont :
- Les produits sucrés : bonbons, gâteaux, chocolat, sirop, miel, confiture, pâtisserie, etc.
- Le beurre (maxi 10 à 15 g par jour), la crème, l'huile (on limite à 1 cuillère à soupe par repas et par personne pour les vinaigrettes et cuissons)
- Les oléagineux : olives, cacahuètes, cajou, noisette, amandes, etc.
- Charcuteries grasses comme le pâté, les rillettes, le saucisson
- Les biscuits apéritifs
- Les sauces grasses comme la mayonnaise, béarnaise, etc.
- Les boissons alcoolisées et sucrées

Vous disposez de plus de temps libre alors je vous invite à mettre en place de **l'activité physique, si possible tous les jours**, seul ou à plusieurs. Cela fera du bien à tout le monde.