



Beautysané

Sommeil & nutrition

Adoptez la sleepfood !

Feed the change



COMMENT MIEUX DORMIR ?

**EN FRANCE, 1 PERSONNE SUR 3
SOUFFRE DE TROUBLES DU SOMMEIL.**

Le sommeil a une fonction vitale sur l'organisme. Il joue un rôle réparateur et régulateur et permet au corps et au mental de se ressourcer et de recharger les batteries.

Ce que l'on met dans notre assiette a un impact direct sur la qualité du sommeil.
En effet, certains aliments nous stimulent et nous tiennent en éveil, d'autres facilitent notre digestion ou nous aident à mieux dormir et participent à notre bien-être.

MAIS COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL EXACTEMENT ?

QUELS SONT LES ALIMENTS CONSEILLÉS POUR BIEN DORMIR ?

On vous dit tout dans ce livret, pour que vos nuits
soient aussi belles que vos jours !



LE SOMMEIL EST DANS

QUELS SONT LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER LE SOIR POUR BIEN DORMIR ?

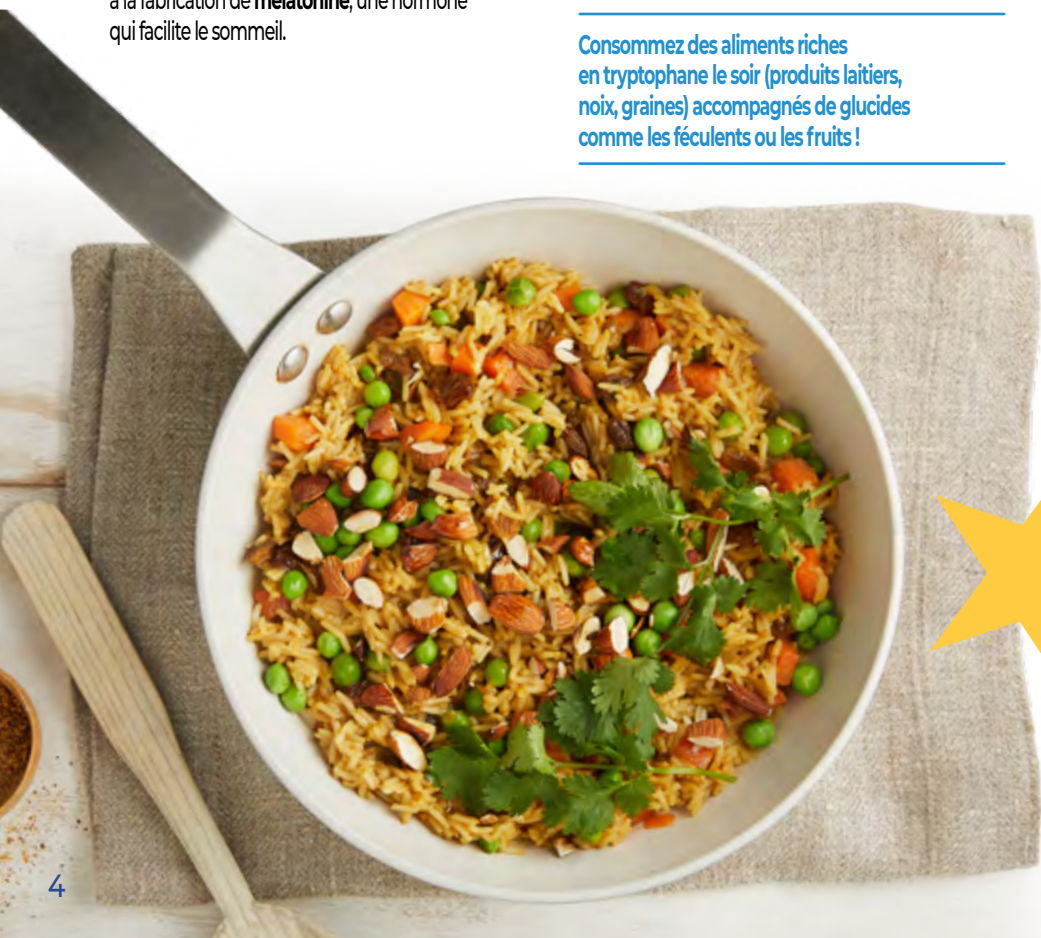
★ DES ALIMENTS RICHES EN TRYPTOPHANE

Le tryptophane est un acide aminé présent dans les protéines. Il intervient dans la fabrication de la **sérotonine**, elle-même indispensable à la fabrication de **mélatonine**, une hormone qui facilite le sommeil.

Pour que la sérotonine puisse être fabriquée, la concentration en tryptophane dans l'organisme doit être plus élevée que la concentration d'autres acides aminés comme la tyrosine.

Ainsi, un repas riche en glucides et faible en protéines augmente de façon indirecte la quantité de tryptophane dans l'organisme et facilite son passage dans le cerveau. Le tryptophane y est alors transformé en **sérotonine** puis en **mélatonine**.

Consommez des aliments riches en tryptophane le soir (produits laitiers, noix, graines) accompagnés de glucides comme les féculents ou les fruits !



L'ASSIETTE !

La viande, le poisson, les œufs, sont riches en tryptophane. Cependant, ils contiennent aussi beaucoup de tyrosine, qui limite le passage du tryptophane dans le cerveau. On privilégiera pour cette raison la consommation de ces aliments **au déjeuner**.

★ DES ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES

Les glucides ont un effet positif sur la production de sérotonine. Ainsi, il est conseillé de manger des féculents le soir : **riz, pâtes, pommes de terre, pain complet ou aux céréales, légumes secs...**

Les céréales et légumes secs présentent aussi l'avantage d'être **riches en vitamines du groupe B**, qui contribuent à réduire la fatigue.

★ DES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Le magnésium est indispensable à notre organisme. Il intervient dans la transformation du tryptophane en sérotonine. Il a également un effet relaxant et contribue au bon fonctionnement du système nerveux. Il lutte ainsi contre le stress, qui peut être source d'insomnie. Pour éviter les risques de carences, un régime des plus agréables est recommandé, mangez (un peu) **de chocolat noir, de noix ou de fruits secs !**

★ DES ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 3

Les oméga 3 contribuent au fonctionnement normal du cerveau, et notamment à la bonne transmission des neurotransmetteurs comme la sérotonine. Ils ont également une action bénéfique sur le sommeil car ils calment l'anxiété. On les trouve dans **les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon), les graines de lin ou de chia et les huiles végétales de colza ou de noix**.

★ DES ALIMENTS CONCENTRÉS EN NUTRIMENTS

Pour bien dormir, il est primordial de manger équilibré et de façon régulière, afin d'apporter à l'organisme les nutriments essentiels à une bonne qualité de sommeil (**fer, zinc, magnésium, vitamines du groupe B, oméga 3...**).

Beautysan propose les repas **Energy Diet** et **Energy Plus +**, qui fournissent un concentré de nutriments :

- Des protéines de qualité
- Des glucides complexes
- Des oméga 3 issus de l'huile de colza
- 12 vitamines, dont les vitamines du groupe B, qui contribuent à un métabolisme énergétique normal
- 11 minéraux dont le magnésium, le zinc et le fer, qui contribuent à réduire la fatigue.

Energy Diet peut être consommé **au petit déjeuner** pour bien commencer la journée ou en collation. Il peut également servir de base culinaire pour enrichir vos recettes du déjeuner. (voir nos idées de menus page 12)



L'INSOMNIE EST DANS L'EXCÈS

La prise de certains aliments peut perturber notre qualité de sommeil.

Les aliments riches en protéines

Pour les personnes ayant des troubles du sommeil, il est préférable d'éviter la consommation d'aliments riches en protéines le soir, puisqu'elles favorisent la synthèse de la dopamine au détriment de la sérotonine.

Ainsi, au dîner, évitez la viande, le poisson, les œufs et les charcuteries.

Les aliments gras et les repas copieux

Pour trouver le sommeil facilement, il est nécessaire d'abaisser légèrement la température corporelle.

Or, la consommation d'aliments gras ou trop épicés, ainsi que les repas trop riches prolongent le temps de digestion, augmentent la température du corps et perturbent ainsi l'endormissement.

Pour bien dormir le soir, mangez 2-3 heures avant de vous coucher et **évitez fritures, charcuteries, fromages, fast-food et plats épicés.**

L'alcool

Les boissons alcoolisées sont des fausses-amies.

Si elles favorisent l'endormissement dans un premier temps, elles perturbent les phases de sommeil et réduisent la production de mélatonine, ce qui peut créer des réveils nocturnes. L'alcool peut également favoriser les ronflements et les apnées du sommeil.

La caféine

Si la caféine est une excellente boisson qui permet de stimuler l'attention et le système nerveux, il convient de ne pas en abuser, et surtout d'éviter d'en consommer 6 heures avant le coucher.

En effet, la caféine est reconnue pour limiter la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Il est donc préférable d'arrêter la consommation de café, de thé et de boissons énergétiques suffisamment tôt dans la journée.



LE MANQUE DE SOMMEIL

FAIT-IL GROSSIR ?

Les liens entre privation de sommeil et prise de poids sont établis et scientifiquement démontrés.

En effet, pour résister au "jeûne nocturne", les cellules adipeuses produisent la nuit une hormone, appelée la leptine, qui fait disparaître la sensation de faim et augmente la dépense énergétique.

À l'inverse, le jour, l'estomac sécrète une autre hormone, la ghréline, qui stimule l'appétit.

La réduction du temps de sommeil a ainsi pour conséquence une diminution de l'hormone de la satiété et une augmentation de l'hormone de la faim. L'appétit augmente, conduisant à manger davantage avec une prédilection pour les aliments riches en sucres et en graisses.

**Or, plus d'1/3 des Français dorment moins de 7 heures par nuit...
IL EST TEMPS DE PRENDRE SOIN
DE NOTRE SOMMEIL !**



ZOOM SUR LA MÉLATONINE !

La mélatonine est une hormone naturellement fabriquée par le corps, à partir de tryptophane, puis de sérotonine.

**ELLE JOUE UN RÔLE CRUCIAL
DANS LA RÉGULATION DES CYCLES
VEILLE-SOMMEIL
(= rythme circadien)**

**La production de mélatonine augmente
généralement le soir**, lorsque la lumière diminue, ce qui aide à signaler au corps qu'il est temps de se préparer à dormir.

C'est également une solution pour retrouver un bon rythme de sommeil après un voyage avec décalage horaire. Sa production naturelle diminue avec l'âge.



LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE SOMMEIL

Pour favoriser un sommeil reposant et réparateur, les experts Beautysané ont associé :

- 1,9 mg de mélatonine, l'hormone du sommeil
- Des plantes reconnues pour calmer l'anxiété et favoriser l'endormissement telles que la valériane, la passiflore, le houblon et l'aubépine
- Du tryptophane : acide aminé qui intervient dans la fabrication de la sérotonine, elle-même indispensable à la fabrication de la mélatonine, l'hormone qui pilote le sommeil.
- De la vitamine B6, qui contribue au fonctionnement normal du système nerveux.



SOYEZ EN HARMONIE AVEC VOUS-MÊME, SOYEZ ZEN !

Les techniques telles que le yoga, la sophrologie, etc. sont intéressantes pour retrouver le sommeil. Elles permettent de vous centrer sur vos sensations corporelles et chassent les pensées qui vous préoccupent. Allongez-vous sur le dos et concentrez-vous sur chaque partie de votre corps, en partant des pieds et en remontant jusqu'à la tête. Effet relaxant garanti !

BUVEZ UNE BOISSON CHAUDE

L'organisme va alors tenter de se refroidir. Or, une température interne plus basse le soir qu'en journée favorise l'endormissement. Vous pouvez opter pour des tisanes relaxantes à base de camomille, verveine, fleur d'oranger... Le lait chaud est aussi très efficace puisqu'il contient du tryptophane !



LA DÉTENTE EST ESSENTIELLE !

Si l'alimentation est un élément clé pour avoir un sommeil de qualité, il existe également des méthodes douces à adopter, pour compléter les bienfaits apportés par votre assiette.

Les synergies aromatiques exclusivement développées par Beautysan associent la puissance des huiles essentielles à la douceur des huiles végétales, pour une action ciblée sur votre bien-être et votre détente.

HARMONY

Découvrez un nouveau geste bien-être avec la brume **Harmony**. Elle vous procurera une sensation d'harmonie, d'apaisement et d'énergie, grâce à ses senteurs bienfaisantes. Tel un parfum, la vaporisation de cette synergie inédite est facile, rapide et procure un bien-être instantané. Les huiles essentielles d'une grande pureté de cette brume (**issues du Citron, du Cajeput et de l'Encens**) purifient et apportent l'harmonie intrinsèquement revendiquée dans le nom de cette synergie aromatique.

Mode d'emploi : Orienter le flacon vers soi et vaporiser la brume principalement à la hauteur du buste et des épaules, sur les cheveux, les poignets et les mains, aussi souvent que vous le souhaitez, dans la journée. Au moment du coucher, un nuage d'**Harmony** vaporisé sur l'oreiller favorisera bien-être et apaisement.



SERENITY

Les huiles végétales de qualité supérieure qui composent **Serenity** (amande douce, sésame, tournesol) sont nourrissantes, hydratantes et adoucissantes. Elles optimisent la pénétration en synergie des 4 huiles essentielles de grande pureté **issues du Géranium, du zeste de Pamplemousse, du Vétiver et du Pin de Sibérie**.

La synergie aromatique **Serenity** est un concentré de bien-être dont les propriétés apaisantes sont immédiatement ressenties, pour votre plus grand réconfort.

Mode d'emploi : Verser quelques gouttes dans le creux des mains, respirer, avant de frictionner au choix la ou les zones suivantes : nuque, tempes, poignets, creux de l'estomac, chevilles, plante des pieds. Utiliser le soir la synergie aromatique pour favoriser un sommeil réparateur et à tout moment de la journée pour une sensation calmante et apaisante.

Mémo

DES BONNES HABITUDES POUR UN BON SOMMEIL !

Il y a plusieurs règles à respecter, pour une ambiance propice au sommeil :

- Réglez la température de votre chambre entre 18 et 20°C. Le corps a besoin de se refroidir, pour trouver le sommeil et dormir paisiblement.
- Évitez de boire des boissons à base de caféine ou de théine après 16h, si vous y êtes sensible.
- Essayez d'adopter un rythme de vie régulier, avec des heures de coucher fixes (eh oui, pas facile !). Le cerveau a besoin de structures et de repères, pour se préparer à une nuit reposante.
- Éteignez tous les écrans (ordinateur, tablette, télévision, smartphone) au moins 45 min avant d'aller vous coucher. Cette période de transition permet à votre esprit de s'apaiser, de ralentir.
- Pratiquez une activité physique régulière pour améliorer la qualité de votre sommeil. Il convient cependant d'éviter un effort physique intense en soirée et tout particulièrement avant d'aller vous coucher. Privilégiez plutôt des exercices de relaxation comme le Yoga qui vous procurera une sensation de bien-être immédiate.



VOTRE SEMAINE DE MENUS



Un sommeil de qualité passe par l'assiette !
Nous vous proposons une semaine de menus types
pour prendre soin de vos nuits, depuis votre cuisine !

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
8h	50 g de pain aux céréales 1 c. à s. de beurre de cacahuètes	1 porridge Energy Diet fruits et noisettes	1 Energy Diet 2 kiwis	40 g de muesli nature 1 fromage blanc Quelques noix	1 smoothie vanille, amande Energy Diet	1 Energy Diet 4 pruneaux	1 Hot chocolate Energy Diet énergisant
12h	Dés de tomates 100 g d'aiguillettes de canard Endives braisées 30 g de camembert ½ pomelo	Velouté de courgettes à l'origan 150 g de maquereaux et pommes de terre en salade 2 clémentines	Salade de carottes au cumin 100 g d'escalope de veau au citron Riz complet 1 poire	Velouté de potiron 150 g de dos de cabillaud Quinoa aux petits légumes 1 compote	1 Energy Plus + ½ mangue	1 Poke bowl aux crevettes 30g de Saint Nectaire Soupe de fruits rouges	2 œufs à la florentine Epinards et pommes vapeur 1 salade d'agrumes aux pistaches
16h	1 Smoothie Energy Diet choco & banane	1 petite tranche de pain complet avec 1 c. à s. de miel	Quelques noix de cajou non salées	Pancakes Energy Diet	1 poignée de fruits oléagineux	2 figues sèches et 1 carré de chocolat noir	1 barre céréales
20h	Dahl de lentilles corail aux tomates et lait de coco 1 yaourt nature 1 tisane	1 Energy Plus + 1 tisane	1 morceau de tarte de légumes au chèvre 2 petits suisses avec coulis de fruits 1 tisane	Risotto aux blettes, pois gourmands et curcuma 30 g de Comté 1 pomme 1 tisane	Falafels Energy Diet avec sa sauce au yaourt et fines herbes 1 banane 1 tisane	Gratin de pâtes à la courge Butternut 1 yaourt vanille 1 tisane	Galettes végétales Energy Diet 30 g de tomme de brebis 1 compote pommes cannelle 1 tisane

VOS RECETTES SLEEPFOOD



POUR DE BEAUX RÊVES !

Smoothie choco & banane

Smoothie

½ dose d'**Energy Diet Chocolat**

100 ml d'eau

½ banane

3 cuillères à soupe de glace pilée

2 pincées de cannelle en poudre

Temps de préparation : 5 minutes

Dans le bol du mixeur, verser l'Energy Diet Chocolat puis ajouter l'eau, la banane, la cannelle et la glace pilée.

Mixer le tout.

Verser le smoothie dans un verre et déguster immédiatement.



Porridge fruits et noix

1 sachet d'Energy Diet P'tit déjeuner aux flocons d'avoine

200 ml de lait ou lait végétal
20 g de noix entières
10 g de graines de chia
10 g de miel

Accompagnement

1 cuillère à soupe de graines de grenade
1 cuillère à soupe de myrtilles
6 tranches de pomme

Temps de préparation : 5 minutes

Mélanger l'Energy Diet P'tit déjeuner dans un shaker, avec 200 ml de lait. Verser la préparation dans un récipient adapté au four micro-ondes et cuire 3 à 4 minutes à 700 W, ou dans une casserole à feu moyen. Concasser les noix et les ajouter à la préparation, avec les graines de chia et le miel. Mélanger le tout. Déposer les fruits frais (pomme, myrtille, grenade) sur le porridge.

Falafels



1 dose d'Energy Diet Soupe marocaine

200 g de pois chiche
3 gousses d'ail
1 oignon
1 cuillère à soupe de graines de sésame
1 pincée de cumin
1 pincée de coriandre
1 pincée de paprika
1 pincée de poivre et de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation : 15 minutes

Faire tremper les pois chiche la veille ou utiliser des pois chiche en conserve ou en bocal. Égoutter. Emincer l'oignon puis le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Mixer l'ensemble des ingrédients et réaliser des petites boules de 3 cm de diamètre environ. Chauffer une poêle avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et faire dorer les falafels 5 à 8 minutes en les tournant régulièrement.

Galettes végétales

Galette

2 doses d'Energy Diet Cuisine mix

100 ml de lait ou de lait végétal
1 cuillère à soupe de ricotta
½ courgette
½ poivron vert
1 carotte
120 g de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe de farine
1 pincée de poivre et de sel

Panure

50 g de graines de sésame
50 g de chapelure

Temps de préparation : 35 minutes

Laver puis éplucher la carotte et la courgette. Râper au-dessus d'un saladier. Laver le poivron puis le couper en dés. Ajouter les dés de poivron au mélange carotte / courgette. Dans un shaker, verser le lait et ajouter l'Energy Diet Cuisine mix. Secouer et verser sur les légumes. Ajouter la ricotta, les flocons d'avoine et la farine. Mélanger puis assaisonner à votre convenance. Former des boulettes à la main, les rouler dans une assiette contenant le mélange de sésame et de chapelure puis les aplatir pour former des galettes.

Cuisson : dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive. Laisser cuire 5 minutes de chaque côté sur feu doux. Servir les galettes accompagnées d'une salade verte.

Astuce : vous pouvez utiliser des moules en silicone en forme de cercle pour réaliser les galettes individuelles. Il faut ensuite les placer 15 minutes au congélateur pour les démouler plus facilement avant de les cuire.



Découvrez toutes les recettes de Johanna Le Pape dans le livre "Inspirations, bien-être et gourmandises" disponible auprès de votre conseiller Beautysané.

Pour mieux gérer vos rythmes nocturnes, suivez l'évolution de votre sommeil !



Heure du coucher / Sommeil ou sieste / Heure du lever / Long réveil 1/2 Sommeil / Somnolence dans la journée

Notes:



Beautysané★
et votre conseiller
vous apportent
le plein de sérénité !

Les produits sont fabriqués en France
et distribués par :

**Beautysané, une marque
du groupe Eat for Good**

13, rue de champagne - 57076 Metz cedex 03
RCS Metz 450 246 152
e-mail : contact@beautysane.com
Tél. : 03 69 67 29 00

www.beautysane.com

Retrouvez nous sur :

