**SI VOUS AVEZ DU MAL À VOUS ENDORMIR**

Si le sommeil tarde à venir, c’est probablement dû au fait que vos niveaux de dopamine et d’adrénaline sont trop élevés et/ou que vos niveaux de mélatonine et GABA sont trop faibles à l’heure du coucher. Cela peut être provoqué par la pra­tique d’exercices physiques intenses trop tardive­ment dans la journée ou par du stress, mais aussi par de mauvais choix alimentaires. Le café, le thé, le chocolat noir et le cola peuvent ainsi perturber le sommeil jusqu’à 6 heures après leur ingestion à cause de leur teneur en xanthines, des molécules stimulantes (dont fait partie la caféine).

Idéalement, votre dîner doit apporter un peu de protéines, sources de tryptophane et d’acide glu­tamique, les deux acides aminés nécessaires à la fabrication de la sérotonine, du GABA et de la mé­latonine. De bonnes sources sont évidemment les viandes, poissons et oeufs. Mais il faut y ajouter des glucides, digérés lentement (à « index glycémique bas »). En effet, les glucides (au moyen de l’insu­line) permettent le passage du tryptophane dans le cerveau, là où il pourra effectivement être transfor­mé en sérotonine puis en mélatonine.

Ce passage du tryptophane dans le cerveau suite à l’ingestion de glucides est responsable du « coup de barre » qu’on peut ressentir après avoir mangé des aliments très riches en glucides comme une piz­za. Il faut toutefois éviter ce type de glucides trop rapidement digérés car, s’ils facilitent l’endormis­sement, ils diminuent aussi la qualité du sommeil.

Voici quelques exemples de glucides adaptés : patates douces, lentilles, hari­cots rouges ou blancs, riz basmati, sar­rasin, millet, quinoa, châtaignes. Et si vous faites attention à votre ligne et que vous ne mangez que peu de féculents, vous pouvez vous contenter sans problème des glucides fruits (entiers).

• **La mélatonine :** il s’agit d’une hormone produite par le cerveau qui régule les rythmes circadiens, c’est-à-dire les rythmes veille-sommeil. La mélatonine n’a qu’un seul effet secondaire : elle peut rendre un peu mou au réveil si la dose utilisée était forte (plus de 3 mg par jour). Il ne s’agit pas d’un sédatif et elle ne peut déclencher à elle seule le sommeil. On l’utilise surtout pour lutter contre un sommeil décalé.

• **Le tryptophane :** il s’agit d’un acide aminé qu’on retrouve dans la nourriture. Son utilisation hors alimentation permet de s’affranchir de la nécessité d’une consommation concomitante de glucides pour qu’il atteigne le cerveau. Là, il est transformé en 5-HTP puis en sérotonine et enfin en mélatonine. Le tryptophane a des effets relaxants et peut induire le sommeil.

• **Le 5-HTP :** il s’agit d’une molécule extraite d’une plante africaine *Griffonia simplicifolia*. La molécule est la même que celle produite dans le cerveau à partir du tryptophane et les effets sont globalement les mêmes, mais plus fiables.

• **Le GABA :** (acide γ-aminobutyrique, abrégé en GABA, est un neurotransmetteur inhibiteur du [système nerveux central](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_nerveux_central)) bien qu’utilisé pour induire le sommeil, le GABA n’a pas d’efficacité dans cette optique sous forme de complément alimentaire car il ne parvient pas à franchir la barrière hémato-encéphalique qui entoure le cerveau. Il aurait néanmoins de légers effets positifs sur la production de l’hormone de croissance.

• **La valériane :** plante utilisée depuis l’Antiquité avec une grande efficacité pour relaxer et induire le sommeil. Contrairement aux médicaments, la valériane ne provoque pas d’accoutumance.

• **Le houblon :** autre plante utilisée traditionnellement comme la valériane. Les effets sont plus légers mais peuvent se complémenter.