



Naturothèque
Accompagnement et ressources en naturopathie

RYTHME CIRCADIEN II

9 FAÇON DE SOUTENIR NATURELLEMENT
LA PRODUCTION DE MÉLATONINE

14 | Avril 2024

SOUTENIR NATURELLEMENT LA PRODUCTION DE MÉLATONINE

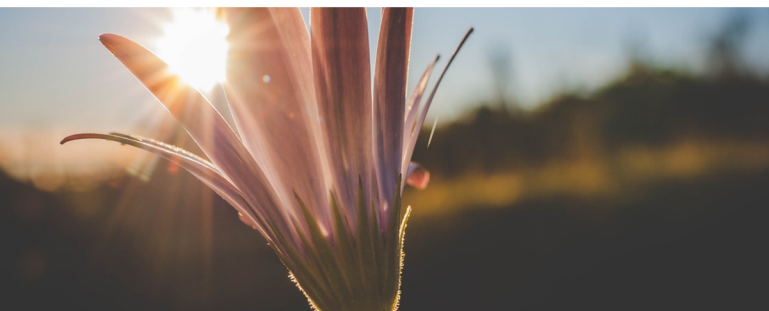
CAFÉINE ET AUTRES STIMULANTS

La réduction de la consommation excessive de stimulants pendant la journée (café, boissons énergisantes, chocolat, sodas, etc.) contribue grandement à la capacité de l'organisme à trouver plus rapidement un sommeil long, profond et réparateur. En réduisant votre consommation de caféine, vous augmenterez naturellement votre taux de mélatonine. Essayez de ne pas consommer plus de 200 milligrammes de caféine par jour, soit environ la quantité contenue dans deux tasses de café. Cela représente environ la moitié de la quantité maximale recommandée pour un adulte en bonne santé. Évitez de boire ou de manger quoi que ce soit contenant de la caféine le soir, ou après midi chez certaines personnes.



FAVORISER L'OBSCURITÉ EN SOIRÉE

L'alternance entre le sommeil et l'éveil est régulée par notre rythme circadien, qui dépend en grande partie de la lumière. Lorsque l'obscurité s'installe, nous passons en mode « nuit », grâce notamment à la production de mélatonine. Exposez-vous le plus possible à la lumière naturelle pendant la journée, dormez dans le noir et restez en lumière tamisée le soir et la nuit (privilégiez les lumières indirectes plutôt que les plafonniers).



LA LUMIÈRE NATURELLE

Exposez-vous à la lumière du soleil pendant au moins 15 minutes par jour, tous les jours, de préférence le matin. L'exposition à la lumière naturelle pendant les heures d'éveil contribue à équilibrer le rythme circadien de l'organisme, ce qui entraîne une augmentation de la production de mélatonine pendant la nuit.



ÉVITEZ LES ÉCRANS

La mélatonine réagit très fortement à l'exposition à la lumière et a du mal à distinguer les différents types de lumière. Les publications scientifiques continuent de montrer que les écrans lumineux empêchent la bonne sécrétion de cette hormone. L'effet est multiplié lors de l'utilisation d'un smartphone, étant donné sa proximité avec nos yeux (par rapport à la télévision). Évitez autant que possible les écrans, deux heures avant le coucher, et utilisez des filtres physiques ou des logiciels pour filtrer une partie de la lumière bleue de ces appareils.



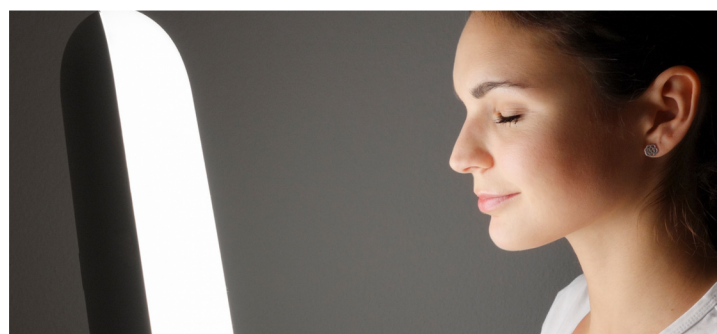
LUMINOTHÉRAPIE

L'exposition à des lumières artificielles intenses peut réorienter les rythmes circadiens de manière très efficace. L'exposition programmée est particulièrement efficace pour les travailleurs postés ou ceux dont les horaires de travail comprennent des heures tardives le soir et/ou tôt le matin. Il existe différents appareils de luminothérapie, notamment des lampes de bureau et des simulateurs de lever de soleil.



EXERCICE ET SOMMEIL

L'exercice physique et le sommeil entretiennent une relation symbiotique. Un exercice physique adéquat peut améliorer la qualité et la durée du sommeil, tandis qu'un cycle veille-sommeil sain garantit plus de force et d'endurance lorsque vous faites de l'exercice. Toutefois, l'exercice peut également être stimulant si vous vous entraînez trop près de l'heure du coucher. Si vous trouvez que vous ne dormez pas assez la nuit et que vous souhaitez réorienter votre rythme circadien, essayez d'intégrer une activité physique régulière dans votre routine. Mais comme pour tout ce qui a trait au rythme circadien, le choix du moment est important. Ne faites donc pas d'exercice moins d'une à deux heures avant l'heure du coucher.



SOURCES NATURELLES DE MÉLATONINE

La prise de suppléments de mélatonine est un moyen très répandu d'augmenter les réserves naturelles de l'organisme. Ils sont généralement sûrs et n'entraînent pas d'accoutumance, mais ils peuvent interférer avec certains médicaments prescrits et provoquer des effets secondaires tels que maux de tête, nausées, somnolence et vertiges. Les suppléments ne sont pas toujours nécessaires. Les chercheurs ont découvert que les aliments riches en mélatonine peuvent également augmenter le taux de mélatonine dans le sang.



L'IMPORTANCE DU TRYPTOPHANE

Le tryptophane joue un rôle dans la production de sérotonine et de mélatonine. Des essais de recherche ont montré qu'il pouvait avoir des effets bénéfiques dans le traitement des troubles du sommeil, des troubles affectifs saisonniers, des troubles prémenstruels et pour réduire l'anxiété lors de l'arrêt du tabac. Le lait entier, le thon, la dinde et le poulet en conserve, l'avoine, le fromage, les noix et les graines, le pain et les fruits (la banane, par exemple) sont d'excellentes sources à inclure dans votre dernier repas de la journée pour favoriser un meilleur sommeil.



CERISES ACIDULÉES

Les cerises acidulées sont particulièrement riches en mélatonine. Deux ou trois cerises suffisent pour obtenir près de 1,5 mg de cette hormone importante et aux multiples bienfaits. Le jus de cerises acidulées est l'un des somnifères les plus connus. Les chercheurs ont découvert qu'il augmente les niveaux de mélatonine dans l'organisme et améliore le sommeil. N'oubliez pas que le jus de cerise est également riche en sucre. En boire tous les soirs pourrait augmenter votre consommation de calories. Manger des cerises au lieu de boire leur jus est un moyen plus sain d'obtenir de la mélatonine. Parmi les autres aliments riches en mélatonine, citons les baies de Goji, les œufs, le lait, les poissons gras comme le saumon et les sardines, les fruits à coque (les pistaches et les amandes étant parmi les plus riches).



À PROPOS DE L'AUTEUR

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.



PHOTO: JESSICA BEAUTÉ MEDIA

**EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE**

362 CHEMIN DE LA GRANDE-CÔTE
ROSEMÈRE, QC. J7A 1K2
450-914-0675

CONSULTATION EN PERSONNE
OU À DISTANCE

WWW.NATUROTHEQUE.CA