

5. Nutrition

	Stimulants	Qui favorisent l'endormissement
Boisson	Café, thé (demi-vie de la caféine = 6h)	Oranger, tilleul, mélisse, verveine, aubépine, passiflore, valériane
Aliments	Protéines	Aliments sucrés

5. Nutrition : le sucre

	Sucres courts Sucreries, boissons sucrées	Sucres lents Légumes secs, pain aux céréales, pâtes complètes, céréales semi complètes, courges, châtaignes, etc
Sécrétion d'insuline	pic	plateau
Sérotonine	Synthèse éphémère	Synthèse prolongée
	Apaisement bref puis manque : agressivité	Apaisement durable favorise le sommeil

5. Nutrition

Alcool

Anxiolytique, favorise l'endormissement

Altère la qualité du sommeil :

favorise

- éveils nocturnes
- Ronflements
- Apnée du sommeil
- Réveil laborieux (ou cauchemardesques si alcoolisation aigüe)