



Auteure
Sophie
Venant



Pharmacie d'Ennequin
59360 Loos



La chronobiologie alimentaire

Lorsque l'on veut prendre soin de sa santé, certains principes s'imposent naturellement: pratiquer une activité physique régulière, avoir un sommeil suffisant et de qualité, gérer le stress, manger sain, varié et équilibré... Mais avez-vous déjà entendu parler de la chronobiologie alimentaire? De nouvelles habitudes de consommation basées sur le respect de l'horloge biologique qui pourraient vous permettre d'optimiser encore plus votre capital santé!

Notre horloge interne ou horloge biologique, représente l'ensemble des mécanismes biochimiques et physiologiques qui permettent une activité rythmique de l'organisme.

Différents paramètres, comme la température, la pression artérielle, la vigilance, la digestion, le métabolisme, varient en fonction de l'heure de la journée.

Ce phénomène lié à la sécrétion cyclique d'hormones telles que mélatonine, sérotonine, dopamine,

*nycthéméral = Qui concerne la durée comprenant un jour et une nuit.

cortisol, suit un rythme nycthéméral* influencé par des synchronisateurs environnementaux au rang desquels:

- la lumière,
- l'alternance repos/activité physique,
- la vie sociale,
- la température extérieure,
- l'alimentation!



On comprend donc tout l'intérêt de consommer les aliments au moment où ils sont le mieux assimilés.

Le matin :

Il faut pour bien démarrer la journée miser sur le salé et le protéiné. Les protéines

renferment de la tyrosine, acide aminé utile à la synthèse de la dopamine. Cette hormone joue le rôle de « starter » de début de journée et améliore nos capacités de concentration, de motivation.

Un apport protéiné le matin fait également partie de la prise en charge d'un déficit en cortisol, qui peut s'exprimer par une faible résistance au stress, une tension artérielle basse, des envies sucrées, des allergies ORL ou cutanées, de l'inflammation (digestive, ostéo-articulaire). On veillera également dans ce cas à se lever tôt et à heure fixe, à s'exposer à la lumière du jour le matin. On pensera aussi à optimiser son cholestérol total dont 20% nous sont apportés par l'alimentation.

Les protéines peuvent être d'origine animale (oeufs, jambon de Parme, volaille, fromage), ou du poisson (sardine, truite, foie de morue).

Agrémenter d'une boisson sans sucre et du pain complet tartiné de bon beurre. On écarte la confiture ou tout autre sucre rapide pour ne pas détourner la tyrosine vers une utilisation musculaire via la sécrétion d'insuline.

Au déjeuner :

Place aux protéines animales. Ces dernières étant mieux stockées dans nos muscles à la mi-journée que le soir.

Une assiette protéinée permet un apport de tryptophane, acide aminé essentiel (non fabriqué par l'organisme), nécessaire à la synthèse de la sérotonine qui connaît un pic vers 16-17 heures. Si cette sécrétion de l'hormone « de la sérénité » ne s'effectue pas correctement, compulsions alimentaires, irritabilité et troubles de l'endormissement vous guettent !

À accompagner de légumes verts à volonté, bénéfiques pour l'équilibre acido-basique du corps grâce à leur richesse en sels minéraux et autres micronutriments. Compléter avec un peu de féculents ou pain complet, et un fruit, qui peut aussi constituer un excellent goûter, avec amandes, noix, chocolat noir... (vitamines B9, B12 et magnésium sont des cofacteurs du tryptophane).



Au dîner :

La combinaison idéale comportera :

1/3 de féculents : céréales ou légumineuses : (lentilles, pois chiche, haricots, quinoa...), un apport bienvenu en vitamines B9 et B12, utiles dans la transformation de la sérotonine en mélatonine, la fameuse « hormone du sommeil », dont le pic de sécrétion intervient vers 2 à 3 heures du matin.

2/3 de légumes à agrémenter d'épices, d'aromates...

Un fruit en dessert.

Pas trop de sucre le soir !

Cela empêcherait le taux d'insuline de bien baisser pendant la nuit, ce qui assure normalement une bonne lipolyse nocturne.

De bonnes huiles (colza, lin, cameline...) à tous les repas pour assurer une bonne fluidité membranaire. Et votre horloge interne vous dira merci !

