

Lève-tôt et couche-tard ...

Les hasards de la génétique veulent qu'il y ait des gens «du matin» et des gens «du soir», selon qu'ils sont vraiment opérationnels au saut du lit ou qu'ils n'atteignent leur forme de pointe qu'en fin de journée. Différent selon les individus, le rythme de sommeil se répercute sur les habitudes alimentaires. Quand lève-tôt et couche-tard cohabitent dans la même famille, l'organisation des repas est un véritable challenge.



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du lundi au jeudi, de 9h à 11h, par téléphone au 031 359 57 56 ou à l'adresse: Producteurs Suisses de Lait PSL Rédaction LE MENU Weststrasse 10, 3000 Berne 6 nutrition@lemenu.ch

D'autres conseils pour mieux manger sous www.lemenu.ch/mangersain

L'homme vit selon un rythme biologique appelé rythme «circadien» commandé par son horloge interne. Ce rythme aide l'organisme à s'habituer aux phénomènes récurrents. Il pilote la fréquence cardiaque, le cycle de sommeil et de veille, la pression sanguine, la sécrétion des hormones et la température du corps.

Grâce à des indicateurs de temps tels que la lumière, l'horloge interne ne se dérègle pas. Mais son tic-tac varie considérablement suivant les personnes. C'est ce qui explique pourquoi certains atteignent leur rythme de croisière à des heures où d'autres ne rêvent que d'un bon lit douillet.

Oiseaux de jour et oiseaux de nuit

Notre société est plutôt faite pour les lève-tôt qui sont déjà performants à sept heures du matin et le restent durant l'après-midi. Les oiseaux de nuit en revanche doivent essayer tant bien que mal d'être productifs à une heure où ils aimeraient dormir et sont condamnés à l'inaction quand ils sont le plus efficaces.

La présence de représentants des deux groupes dans une même famille n'est pas facile à gérer, notamment sur le plan de l'or-

ganisation des repas, dans la mesure où la faim et l'appétit surviennent à des moments différents chez les uns et chez les autres. Les oiseaux de nuit font souvent l'impasse sur le déjeuner alors que les lève-tôt ne peuvent pas s'en passer. Et le soir, les uns dévalisent le réfrigérateur alors que d'autres s'apprêtent à se coucher. Si les adultes parviennent tant bien que mal à s'organiser, les enfants et les adolescents éprouvent plus de difficultés car les horaires scolaires ne tolèrent guère de marge de manœuvre.

Le casse-tête du déjeuner

Les lève-tôt déjeunent souvent avec appétit, avec une préférence pour les céréales, les produits laitiers et les fruits. Certains optent pour un déjeuner classique: pain complet, beurre, confiture, café au lait ou Ovomaltine alors que d'autres jettent leur dévolu sur le bircher, les corn-flakes, les fruits de saison et le yogourt. Ils grignotent volontiers un fruit à la pause du matin, ce qui leur permet de tenir sans problème jusqu'au dîner.

En-cas énergétique pour les couche-tard

Les enfants qui sont plutôt du genre «oiseaux de nuit» n'ont en général pas



envie de déjeuner et ne commencent à avoir faim qu'en début d'après-midi. S'il ne sert à rien de les contraindre à manger, ne rien avaler du tout n'est pas non plus une solution. Un bon verre de lait leur permet de recharger leurs batteries et d'attaquer la journée du bon pied. Ils ont en revanche intérêt à prévoir un bon en-cas pour la pause du matin, par exemple des biscottes au pain complet avec du fromage et une carotte râpée ou encore une tartine au beurre et un fruit. Ce conseil vaut aussi pour les adultes qui ont tendance à sauter le déjeuner. Un latte macchiato au saut du lit et un solide en-cas (pain complet et yogourt ou encore sandwich au fromage) pour les dix heures leur permet de garder leur fraîcheur mentale jusqu'au dîner.

Quelques trucs pour les oiseaux de nuit

Ceux qui se lèvent tôt se couchent en général également tôt. Pour bien dormir, ils ont intérêt à prendre un souper léger, à une heure pas trop tardive. Les oiseaux de nuit ont un autre rythme de vie. Ils sont pleins d'énergie le soir. Certains enfants sont débordants d'activité à des heures très tardi-

ves et il est difficile de les freiner car ils veulent toujours s'amuser. Leur imposer un couvre-feu et des heures de repas réguliers peut les aider à s'endormir. On peut aussi leur raconter des histoires et leur faire boire un verre de lait dans leur chambre déjà plongée dans l'obscurité.

À l'âge adulte, les oiseaux de nuit peuvent s'en donner à cœur joie aux heures où ils se sentent le mieux et vaquer à des occupations qui leur font plaisir et leur détendent le corps et l'esprit. Ils ont en revanche intérêt à régler les problèmes qui fâchent et à programmer les activités stressantes dans la journée. Comme ils ont faim plus tard que les lève-tôt, ils doivent bien s'organiser car l'habitude de vider le frigo pendant la nuit peut à la longue dérégler non seulement leur sommeil mais aussi leur digestion et leur métabolisme. Sans compter les problèmes de poids. Nous leur recommandons de boire un verre de lait ou de manger un yogourt, une solution digeste et qui rassasie vite. Ils peuvent améliorer l'ordinaire et ajouter un peu de cannelle, de safran, de miel ou de sucre vanillé à leur lait chaud ou à leur yogourt.

L'effet apaisant du lait

Le lait contient du tryptophane, un acide aminé que le cerveau transforme en sérotonine. Or, l'on sait que la sérotonine joue un rôle important pour l'équilibre psychique de l'homme et la régulation du sommeil. Les hydrates de carbone présents dans le lait (lactose) favorisent par ailleurs la production de tryptophane par le cerveau en activant la sécrétion d'insuline par les glandes salivaires, insuline qui va à son tour favoriser l'accumulation de tryptophane dans le cerveau. Plus la quantité de tryptophane dans le cerveau est importante, plus la production de sérotonine est importante.

Enfin, le lait est également riche en vitamines B₆, aussi appelée la vitamine du sommeil. Un apport suffisant en vitamines B est indispensable pour que le cerveau produise assez de sérotonine.