

N°7

FAITES DE BEAUX RÊVES

LE MANQUE DE SOMMEIL AUGMENTE LA FAIM

Quand on manque de sommeil, les hormones du stress augmentent. Et lorsque celles-ci sont en hausse, le taux d'hormones de la faim (ghréline) s'élève lui aussi. Tout cela n'est pas favorable à une bonne maîtrise du poids.

La durée de sommeil idéale est celle qui vous permet de vous sentir reposé tout au long de la journée sans ressentir de fatigue. La durée varie habituellement entre sept et huit heures.

Il arrive que le sommeil soit perturbé par le stress. Si le problème persiste, n'attendez pas. Allez chercher une aide psychologique. Certains psychologues sont spécialisés dans les troubles du sommeil. Vous pouvez aussi consulter votre médecin, qui pourra discuter avec vous de différentes ressources à votre disposition. Certains services sont offerts gratuitement. Peut-être souffrez-vous d'un problème médical lié au sommeil? Si vous avez un surplus de poids assez important et que vous ressentez une fatigue au réveil, des maux de tête ou une somnolence pendant la journée, vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil. L'obésité en est le principal facteur de risque.

Il est conseillé de consulter un médecin si :

- vos ronflements sont bruyants et que la personne avec qui vous dormez remarque des arrêts respiratoires pendant votre sommeil;
- vous vous réveillez souvent en ayant l'impression de mal respirer;
- vous allez aux toilettes plusieurs fois par nuit;
- vous vous sentez fatigué dès le lever et vous vous endormez fréquemment pendant la journée. L'échelle de somnolence d'Epworth (test mesurant le degré de somnolence diurne) permet d'évaluer la probabilité que vous souffriez d'apnée du sommeil. D'autres tests plus précis sont nécessaires pour poser un vrai diagnostic. ●

Adoptez de nouveaux réflexes

Changez votre routine. Allez marcher pendant 15 à 30 minutes avant ou après le repas du soir avec vos enfants et votre conjoint. Vous constaterez que l'heure du coucher sera plus facile... pour toute la famille!



LES PRINCIPALES SOURCES DE FIBRES

ALIMENTS	EXEMPLES	QUANTITÉS	TENEURS EN FIBRES (en g)
LÉGUMINEUSES CUITES	Haricots, lentilles, pois	175 g (¾ tasse)	5 à 8
CÉRÉALES POUR PETIT-DÉJEUNER	Produits avec les allégations suivantes : • Source de fibres • Source élevée de fibres • Source très élevée de fibres	30 g (1 oz)	2 4 6 et plus
FRUITS	Banane, clémentine, kiwi, orange, poire, pomme, prune	1 fruit	2 à 6
	Bleuets, framboises, mûres	70 g (½ tasse)	2 à 6
LÉGUMES	Brocoli, carottes, chou-fleur, courge, épinards, haricots verts ou jaunes	125 ml (½ tasse)	2 à 4
NOIX	Amandes, noix de cajou, de Grenoble, de macadamia	35 g (¼ tasse)	3 à 4
GRAINES	Graines de chia, de lin	1 c. à soupe	3 à 4
MUFFIN AU SON D'AVOINE		1 petit muffin	3

ALIMENTS	EXEMPLES	QUANTITÉS	TENEURS EN FIBRES (en g)
BOULGOUR CUIT		100 g (½ tasse)	2,7
SPAGHETTIS DE BLÉ ENTIER, CUITS		75 g (½ tasse)	2,5
PITA DE BLÉ ENTIER		½ petit pita	2,4
PAIN DE GRAINS ENTIERS		1 tranche	2
RIZ CUIT		100 g (½ tasse)	1,5 à 2
MUFFIN ANGLAIS AU BLÉ ENTIER	Riz brun ou sauvage	½ muffin	1,9
QUINOA CUIT	Quinoa blanc, rouge ou noir	100 g (½ tasse)	1,5