



Nutrire By Cristina

NUTRITHERAPEUTE

Pourquoi ton sommeil change ton ventre

Après 40 ans, le sommeil influence beaucoup plus que tu ne le crois. Ce n'est pas toujours ce que tu manges qui perturbe ta digestion — parfois, ton corps manque avant tout de **repos et de régénération**. Une nuit de mauvais sommeil déclenche une cascade de réactions dans ton organisme qui affectent directement ton ventre, ton énergie et tes envies alimentaires.

↑ Cortisol

Le manque de sommeil élève le cortisol, l'hormone du stress, qui perturbe toute la sphère digestive.

↓ Digestion

Le transit ralentit, les enzymes digestives sont moins efficaces et les inconforts s'accumulent.

↑ Inflammation

Une inflammation silencieuse s'installe, fragilisant la muqueuse intestinale et le microbiote.

↑ Fringales

La ghréline augmente, la leptine chute : les envies de sucre et de grignotage s'envolent.

Quand tu dors mal, ton corps entre dans un état de stress physiologique discret mais profond. Le cortisol monte, la digestion ralentit, l'inflammation s'installe et les fringales s'intensifient.

Le résultat ? Un ventre qui gonfle davantage, une fatigue persistante et une sensation de déséquilibre difficile à expliquer.

Le problème n'est pas toujours dans ton assiette. Parfois, la clé de ta santé digestive se trouve dans ta chambre à coucher.

Ma routine simple du soir

Une bonne soirée se prépare avec intention, sans contrainte excessive. Cette routine en cinq étapes est conçue pour être douce, réaliste et adaptée à ta vie. Elle vise à calmer ton système nerveux, faciliter ta digestion et préparer ton corps à un sommeil réparateur. Tu n'as pas besoin de tout appliquer parfaitement — chaque petit geste compte.



1. Créer un rituel horaire

Ton corps a besoin de repères. Fixe une heure régulière pour te coucher et te réveiller, y compris le week-end. En bonus : 5 à 10 minutes de soleil dès le réveil suffisent à donner le bon tempo à tes journées et à ton métabolisme.



2. Attention à la caféine

Si tu as le sommeil léger ou si tu es sujette à l'anxiété :

Évite le café après 13h-14h. Fais attention au thé noir, au matcha, aux boissons énergisantes et au chocolat.



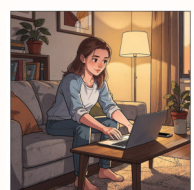
3. Finir de manger 2 à 3 heures avant de dormir

Laisser du temps entre le repas et le coucher permet à ton estomac de faire son travail avant que ton corps entre en mode récupération nocturne.



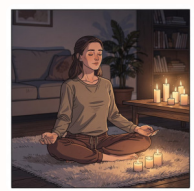
4. Un dîner simple et nourrissant

Privilégie les **protéines**, les **légumes cuits** et les **bons gras**. Un repas facile à digérer, sans excès, qui nourrit sans alourdir.



5. Réduire les écrans 30 minutes avant

La lumière bleue des écrans bloque la mélatonine. Trente minutes sans téléphone suffisent à signaler à ton cerveau que la nuit approche.



6. Respirer 5 minutes pour calmer le système nerveux

Une respiration abdominale lente active le nerf vague et bascule ton corps du mode stress vers le mode repos. Simple, rapide, efficace.



7. Une tisane apaisante

Camomille, mélisse, fenouil ou verveine — ces plantes soutiennent à la fois la détente nerveuse et le confort digestif. Un rituel doux pour clore la journée.

Ce qui perturbe ton sommeil et ton ventre

Avant de construire de bonnes habitudes, il est utile de reconnaître celles qui sabotent discrètement ta nuit et ta digestion. Ces perturbateurs sont souvent banalisés dans notre quotidien, mais leurs effets sur ton ventre et ton sommeil sont bien réels. L'objectif n'est pas la perfection — c'est la **prise de conscience bienveillante**.

Les habitudes à questionner

→ **Dîner trop lourd**

Un repas copieux tarde à se digérer et perturbe la qualité du sommeil en maintenant ton corps en mode "travail".

→ **Sucre tard le soir**

Le sucre en soirée provoque des pics glycémiques qui perturbent l'endormissement et favorisent les réveils nocturnes.

→ **Café après 14h**

La caféine reste active dans ton organisme bien plus longtemps qu'on ne le croit — jusqu'à 8 à 10 heures pour certaines personnes.

D'autres facteurs souvent oubliés

→ **Manger sous stress**

Le système nerveux sympathique (mode stress) inhibe la digestion. Manger dans la précipitation ou l'anxiété alourdit le ventre.

→ **Trop de cru le soir**

Les aliments crus demandent plus d'effort digestif. Si ta digestion est sensible, préfère les légumes cuits en soirée.

→ **Écrans avant de dormir**

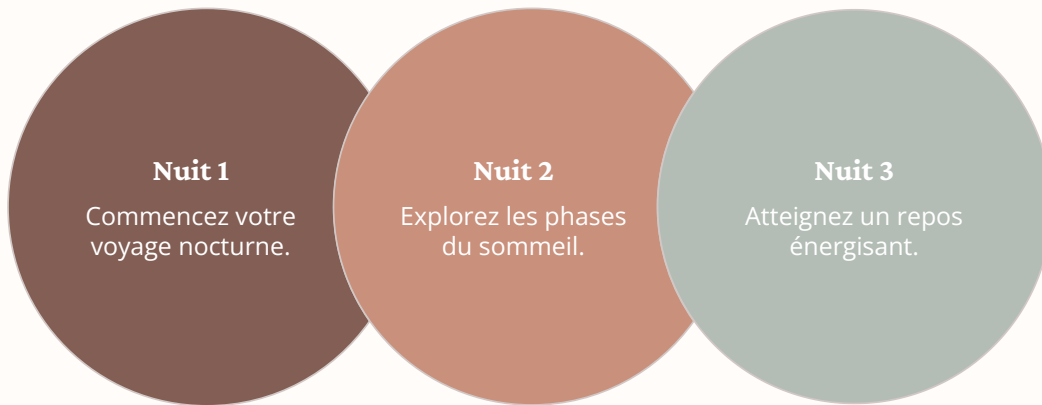
La stimulation mentale des écrans maintient le cerveau en éveil, retardant l'endormissement et fragmentant le sommeil.

📌 Le but n'est pas la perfection.

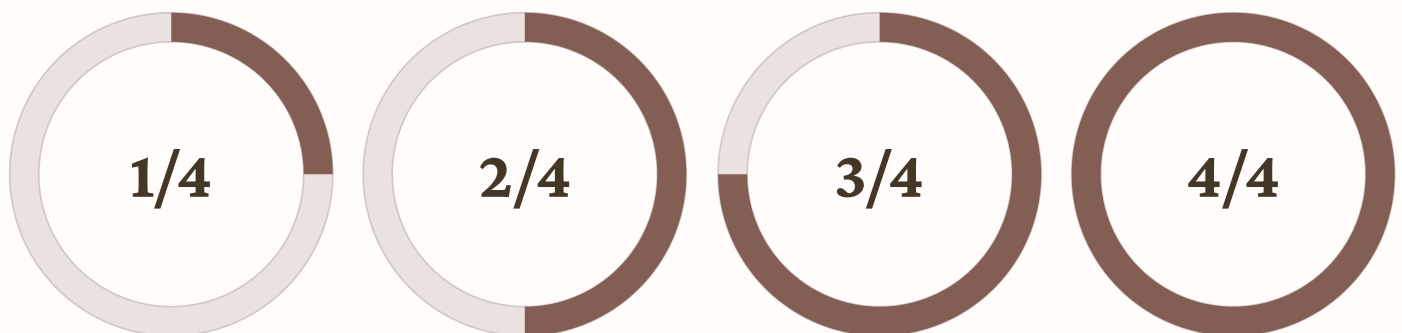
Le but est de soutenir ton corps avec bienveillance, un soir à la fois.

Petit challenge : 3 soirs pour observer ton corps

Tu n'as pas besoin d'attendre des semaines pour sentir une différence. Le corps répond souvent vite quand on lui offre plus de soutien. Teste cette routine pendant **3 soirs consécutifs** et observe ce qui se passe — sans jugement, avec curiosité.



Chaque matin après tes 3 soirs de routine, prends un moment pour observer ces quatre signaux clés que ton corps t'envoie.



Qualité du sommeil

As-tu mieux dormi ? Te réveilles-tu moins souvent ? Te sens-tu plus reposée au réveil ?

Ventre au réveil

Ton ventre est-il moins gonflé le matin ? Ressens-tu moins de lourdeur ou d'inconfort digestif ?

Niveau d'énergie

Te sens-tu plus légère et plus claire mentalement au fil de la journée qui suit ?

Envies de sucre

As-tu moins de fringales sucrées dans la matinée ou en milieu d'après-midi ?

Le corps n'a pas besoin de perfection. Il a besoin de cohérence, de douceur et d'écoute. Trois soirs suffisent souvent pour sentir un changement réel.