# Le lait chaud favorise le sommeil

Le lait est riche en tryptophane qui conditionne la synthèse de la sérotonine, une hormone favorisant l'endormissement..Bu le soir, il permettrait ainsi de mieux dormir. C'est un remède de grand-mère connu depuis la nuit des temps pour ses pouvoirs apaisants.

Buvez donc un petit verre de lait chaud avec une cuillère à soupe de miel. Le sucre ajouté (sous forme de miel ou d'un peu de sucre en poudre) entraîne une légère sécrétion d'insuline qui aide le tryptophane à atteindre le système nerveux et à se transformer en sérotonine, substance qui favoriserait le sommeil. Le tryptophane est en effet un précurseur de la sérotonine, une molécule connue pour son activité cérébrale. De plus, le calcium du lait pourrait faciliter la détente musculaire. Ne mangez pas trop lourd au dîner car vous risquez de vous réveiller au milieu de la nuit et éviter les aliments protidiques qui peuvent stimuler la vigilance.

---

# LAIT

**AVANTAGES** : excellente source de calcium, apporte des protéines de très bonne qualité, fournit des vitamines A et D lorsqu'il est entier. Bonne source de vitamine B2 et B12.

**INCONVÉNIENTS** : le lactose du lait peu être mal toléré. Certaines personnes présentent une intolérance aux protéines du lait de vache. Renfermes des graisses saturées et du cholestérol lorsqu'il est entier ou demi-écrémé.