



## FICHE TECHNIQUE

### Les aliments qui favorisent le sommeil

Les aliments...	favorables au sommeil	défavorables au sommeil
Plats / accompagnements	Pain complet Pâtes Pommes de terre	Plats en sauce gras Fritures et autres graisses cuites Riz complet
Desserts / fruits	Banane Dattes Figue Mandarine Yaourt et autres laitages	Pour les personnes très sensibles aux effets de la vitamine C : Goyave Kiwi Cassis
Boissons	Tisanes (sédatives, relaxantes, digestives et décongestionnantes) Verre de lait tiède	Alcool Café Coca-Cola, Pepsi-Cola, etc. Thé