

REPAS DU SOIR

Préserver ton pic nocturne d'hormone de croissance

POURQUOI CE REPAS ?

70% de ta production quotidienne de GH se produit pendant le sommeil lent. Un pic insulinaire nocturne inhibe directement cette sécrétion. L'objectif de ce repas est simple : protéines suffisantes, glucides à IG bas en quantité contrôlée, zéro sucre rapide, zéro alcool.

Repas terminé idéalement **2h30 avant le coucher** — le temps que l'insuline redescende avant l'entrée en sommeil lent.

LE REPAS TYPE

Protéines — base obligatoire

150 à 200 g de **saumon sauvage ou truite** — protéines complètes, oméga-3 anti-inflammatoires, aucun impact insulinaire.

Alternatives : blanc de poulet 180 g · sardines à l'huile d'olive · saumon fumé 120 g · jambon blanc 0% sel ajouté 150 g

Légumes — sans limite

200 à 300 g de **légumes verts cuits** — haricots verts, courgettes, épinards, brocoli, asperges. IG quasi nul, fibres, micronutriments.

Glucides — portion contrôlée, IG bas

100 g de patate douce ou **50 g de quinoa** — glucides complexes à absorption lente. Pic insulinaire limité et progressif.

Alternatives : lentilles 80 g · pain de seigle 1 tranche · riz basmati 60 g cuit

Lipides de qualité

1 à 2 cuillères à soupe d'**huile d'olive** — ralentit l'absorption glucidique, aucun effet insulinaire.

VARIANTES SELON PROFIL

Profil	Protéine	Glucide
Perte de poids	Blanc de poulet 180 g	Supprimer · doubler les légumes
Sport intensif	Saumon 200 g + 2 œufs	Patate douce 150 g
50 ans et +	Saumon + sardines 150 g	Quinoa 50 g

CE QU'ON ÉVITE ABSOLUMENT

✗ Glucides rapides — Pain blanc, riz blanc, pâtes classiques, pommes de terre — pic insulinaire direct.

- X Alcool** — Chute de GH de 70 à 75% documentée. Un seul verre suffit à supprimer le pic nocturne.
- X Repas trop tardif** — Terminer le repas au moins 2h30 avant de dormir — laisser l'insuline redescendre.
- X Suralimentation** — La suralimentation seule, indépendamment des macronutriments, supprime la GH.
- X Desserts sucrés** — Même naturels — miel, fruits à IG élevé, jus de fruits — spike insulinique garanti.

TIMING OPTIMAL

Heure coucher	Dîner terminé avant	Pourquoi
22h30	20h00	Insuline normalisée avant sommeil lent N3
23h00	20h30	Pic insulinique éteint avant premier pic GH
00h00	21h30	Minimum 2h30 de marge dans tous les cas

SOURCES

Iranmanesh & Veldhuis, *JCEM* 1991 · Van Cauter et al., *JAMA* 2000 · Yamashita & Melmed, *JCI* 1986 · Ho et al., *JCEM* 1988 · Jalowiec et al., *JCEM* 1977

Un repas optimisé, c'est bien. Un programme construit autour de qui tu es vraiment, c'est autre chose. Perte de poids, prise de masse, nutrition sportive — suivi personnalisé en cabinet ou en visio. rodeff-nutrition.com — les détails y sont, le premier appel est gratuit.

David Rodeff Nutrition — rodeff-nutrition.com — 06 22 93 88 99 — Document confidentiel