

Finis les nuits sans sommeil : les remèdes ultimes contre l'envie pressante d'aller aux toilettes la nuit

Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=3awSQgwcGNs>

Résumé, par Sonar Hugué

La vidéo présente une discussion sur la nycturie, un symptôme caractérisé par l'envie fréquente d'uriner la nuit, qui affecte autant les hommes que les femmes et dégrade considérablement la qualité de vie en altérant le sommeil. Le principal problème lié à la nycturie est qu'elle entraîne des effets secondaires tels que la fatigue et des problèmes de glycémie le lendemain, pouvant affecter l'humeur, les fonctions cognitives et la capacité de concentration.

La nycturie n'est pas un problème lié à la vessie, mais plutôt un symptôme d'un problème sous-jacent. Il est souvent attribué à des causes telles que l'hypertrophie de la prostate, les infections urinaires ou les calculs rénaux, mais ces explications ne résolvent pas toujours le problème. La vidéo suggère que la cause la plus probable de la nycturie est une insuline élevée, qui peut être liée à une résistance à l'insuline et à un syndrome métabolique.

Les personnes qui souffrent de nycturie montrent fréquemment des taux élevés d'insuline, qui peuvent être causés par le grignotage le soir et la consommation de glucides. Pour résoudre ce problème, la vidéo propose **d'arrêter de grignoter le soir, de ne pas manger ni boire après 18 h 30**, et de **réduire la consommation de glucides à moins de 30 g par jour en suivant un régime cétogène**. Le **jeûne intermittent** est également recommandé pour aider à prolonger la période où le corps est en cétose, maximisant ainsi les bénéfices de la combustion des graisses.

Le régime cétogène consiste à limiter les glucides et à augmenter la consommation de graisses saines, avec l'objectif de transformer le corps en une machine à brûler les graisses. Les aliments recommandés incluent des protéines de qualité comme les œufs, le poulet et le poisson gras, ainsi que des sources de graisses saines comme l'avocat, les noix et l'huile d'olive. Les légumes verts faibles en glucides sont aussi importants. Cependant, il est conseillé de réduire leur quantité éventuellement, pour éviter les ballonnements.

En résumé, la vidéo propose une approche holistique pour résoudre la nycturie en modifiant les habitudes alimentaires et en adoptant un régime cétogène et le jeûne intermittent. Ces changements peuvent apporter des bénéfices significatifs pour la santé et améliorer la qualité de vie des personnes affectées par la nycturie.

2^e mouture, centré sur les conseils pratiques pour éviter la nycturie

Pour éviter la nycturie, il est conseillé de suivre les conseils suivants :

- **Arrêter de grignoter le soir** : il est recommandé de ne pas manger après 18 h 30 et d'éviter de boire le soir après le repas. Pour cela, boire suffisamment de liquide pendant la journée pour éviter les envies nocturnes.

- **Réduire la consommation de glucides** : limiter les glucides à moins de 30 g par jour en suivant un régime cétogène peut aider à réduire les envies d'uriner la nuit.

- **Pratiquer le jeûne intermittent** : le jeûne intermittent, combiné à un régime cétogène, peut aider à prolonger la période où le corps est en cétose, maximisant ainsi les bénéfices de la combustion des graisses.

- **Choisir les bons aliments** : consommer des protéines de qualité comme les œufs, le poulet et le poisson gras, ainsi que des sources de graisses saines comme l'avocat, les noix et l'huile d'olive, peut aider à améliorer la qualité du sommeil et à réduire les envies d'uriner la nuit.

Voici un exemple de menu cétogène pour tous les soirs de la semaine :

- **Lundi** : "Tacos" (dans des feuilles de salade) au bœuf, avocat, oignons et épices[2].

- **Mardi** : Cuisse de poulet rôtie (avec la peau) + trio de poivrons grillés[2].

- **Mercredi** : Sardines grillées aux herbes, à l'huile d'olive et au citron + salade verte, noix rôties[2].

- **Jeudi** : Soupe thaï épicée au poulet-bacon, poireaux et crème de coco[2].

- **Vendredi** : Carpaccio de bœuf au parmesan (à l'huile d'olive extra vierge) + salade d'avocat – tomate[2].

- **Samedi** : Daurade façon ceviche (huile de lin, citron, coriandre, oignon, poivron, piment)[2].

- **Dimanche** : Salade roquette – mâche – avocat + côtes d'agneau rôties au four[2].

Ce menu cétogène est conçu pour limiter les glucides et augmenter la consommation de graisses saines, ce qui peut aider à résoudre le problème de la nycturie en réduisant les envies d'uriner la nuit.

Sources :

[1] <https://www.la-vie-naturelle.com/blog/post/regime-cetogene-menu>

[2] <https://eatfat2benefit.com/le-menu-type-de-la-semaine-en-regime-cetogene>

[3] <https://www.passeportsante.net/perdre-du-poids-g160/fiche.aspx?doc=regime-cetogene-recette>

[4] <https://lesassiettes.fr/regime-ceto-lowcarb/composer-facilement-un-repas-ceto/>

[5] <https://www.femmeactuelle.fr/minceur/recettes-minceur/regime-cetogene-le-menu-de-la-semaine-30632>

[6] <https://www.carrefour.fr/p/batch-cooking-libre-cetogene-50-recettes-pour-composer-soi-meme-sa-semaine-a-l-ava-9782412069301>

[7]<https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/454117/18b8ded1-70cc-44e2-bf17-1e8147fd4d23/Document-sans-titre-12.pdf>

Voici un autre menu cétogène pour ceux qui, comme moi, mangent très peu de viande et ne maîtrisent pas du tout l'art de cuisiner.

- ****Lundi**** : Salade de betterave, avocat et noix, avec une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron.
- ****Mardi**** : Soupe de légumes verts (épinards, chou frisé, asperges) avec un peu de crème de coco pour ajouter des graisses saines.
- ****Mercredi**** : Salade de tomates, concombres et poivrons, avec des noix et des graines de tournesol pour les graisses.
- ****Jeudi**** : Smoothie vert avec des épinards, un avocat, des noix et un peu de citron.
- ****Vendredi**** : Salade de chou frisé, carottes et betterave, avec une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron.
- ****Samedi**** : Soupe de légumes variés (brocolis, asperges, poivrons) avec un peu de crème de coco.
- ****Dimanche**** : Salade d'avocat, tomates et concombres, avec des noix et des graines de tournesol.

Ce menu cétogène est conçu pour limiter les glucides et augmenter la consommation de graisses saines, tout en mettant l'accent sur les fruits et légumes. Il est important de boire suffisamment de liquide pendant la journée et d'éviter de manger après 18 h 30 pour aider à résoudre le problème de la nycturie.

Topo sur le Régime Cétogène et les Fruits et Légumes Associés

Le régime cétogène, également appelé régime **keto** ou **low carb**, est une approche alimentaire qui se caractérise par une faible teneur en glucides et une consommation élevée de graisses saines. L'objectif principal est de transformer le corps en une machine à brûler les graisses en le mettant dans un état de cétose, où il utilise les graisses comme principale source d'énergie au lieu des glucides. Ce régime peut favoriser la perte de poids et améliorer la santé globale.

Qu'est-ce qu'une alimentation cétogène ?

- ****Faible teneur en glucides**** : généralement moins de 50 grammes de glucides par jour, voire moins.
- ****Élevé en matières grasses**** : la consommation de graisses saines, telles que l'huile d'olive, l'huile de noix de coco, le beurre, l'avocat, les noix et les graines, est encouragée.

- ****Une quantité modérée de protéines**** : la proportion de calories autorisée provenant des protéines est habituellement plus faible que celle des graisses.

Les Fruits et Légumes à Privilégier

Les fruits et légumes sont essentiels dans le régime cétogène. Cependant, il est important de choisir ceux qui sont faibles en glucides pour maintenir l'état de cétose. Voici quelques exemples de fruits et légumes à privilégier :

Légumes		Grammes de glucides par 100g
Haricots verts		4,14g
Chou vert frisé		4,2g
Navet		4,7g
Poireau		4,9g
Épinards		1,4g
Brocolis		4,3g
Asperges		2,2g
Fruits		Grammes de glucides par 100g
Avocat		1,8g
Citron		2,3g
Tomate		2,6g

Conseils pour Intégrer les Fruits et Légumes dans le Régime Cétogène

- ****Consommer régulièrement** : il est recommandé de consommer 5 portions de 80 à 100 g de fruits et légumes par jour.

- ****Choisir les bons aliments** : privilégier les légumes verts faibles en glucides et les fruits comme l'avocat et le citron.

- ****Éviter les sucres et les féculents** : limiter les glucides à environ 20 à 30 g par jour pour maintenir l'état de cétose.

- ****Manger des légumes crus ou cuits**** : les légumes peuvent être consommés crus en salade ou cuits à la vapeur.

Conclusion

Le régime cétogène est une approche alimentaire qui peut favoriser la perte de poids et améliorer la santé globale en réduisant la consommation de glucides et en augmentant la consommation de graisses saines. Les fruits et légumes sont essentiels dans ce régime. Cependant, il est important de choisir ceux qui sont faibles en glucides pour maintenir l'état de cétose. En suivant ces conseils et en intégrant les bons fruits et légumes dans votre alimentation, vous pouvez profiter des bienfaits du régime cétogène tout en maintenant une alimentation équilibrée et saine.

Sources :

- [1] <https://www.maxdegenie.com/conseils-et-astuces/les-fruits-et-legumes-a-privilegier-en-regime-cetogene/>
- [2] <https://mybody.fr/regime-keto-guide-complet/>
- [3] <https://www.passeportsante.net/perdre-du-poids-g160/fiche.aspx?doc=regime-cetogene-recettes>
- [4] <https://www.la-vie-naturelle.com/blog/post/regime-cetogene-menu>[5]
- [5] <https://www.femmeactuelle.fr/minceur/regimes-guide/regime-cetogene-ou-low-carb-le-top-des-legumes-pauvres-en-glucides-2107806>
- [6] <https://www.monregimeketo.fr/regime-keto/fruits/>
- [7] <https://www.foodspring.fr/magazine/regime-cetogene-aliments-pauvres-en-glucides>
- [8] <https://ppl-ai-file-upload.s3.amazonaws.com/web/direct-files/454117/18b8ded1-70cc-44e2-bf17-1e8147fd4d23/Document-sans-titre-12.pdf>