

Manger une pomme le soir : Guide pour une collation nocturne équilibrée

Les bienfaits de la pomme avant de dormir

- Faible apport calorique : idéale pour éviter la surcharge digestive nocturne.
- Richesse en fibres : favorise la satiété et aide à réguler la glycémie.
- Hydratation naturelle : composée à 85% d'eau, elle contribue à l'équilibre hydrique.
- Apport en antioxydants : aide à lutter contre le stress oxydatif pendant le sommeil.

Conseils pour une consommation optimale

- Privilégiez la pomme crue ou cuite au four (plus digeste pour les estomacs sensibles).
- Consommez-la au moins 1 heure avant le coucher pour éviter les remontées acides.
- Préférez les variétés douces comme la Golden ou la Gala si vous avez l'estomac fragile.
- Lavez bien la peau ou choisissez des pommes bio pour éviter les résidus de pesticides.

Checklist : Routine du soir idéale

- Dîner léger et équilibré au moins 2 à 3 heures avant le coucher.
- Évaluer sa faim : ne manger que si une réelle sensation de faim persiste.
- Associer la pomme à une petite source de protéines (ex: quelques amandes) pour stabiliser l'insuline.
- Éviter les écrans 30 minutes avant le sommeil pour favoriser la production de mélatonine.
- Maintenir une température de chambre entre 18°C et 20°C.

Précautions à prendre

- En cas de reflux gastro-œsophagien (RGO), évitez de manger juste avant de vous allonger.
- Si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, la pomme crue peut provoquer des ballonnements.
- Ne remplacez jamais un repas complet par une simple pomme si vous avez faim.