

OUI

Surtout s'il est sucré. On met cela sur le compte d'un acide aminé, le tryptophane, qui permet un meilleur passage de la sérotonine au niveau du cerveau.

La sérotonine est aussi appelée "hormones de bien-être". On remarque chez les gens en bonne santé qu'une augmentation de la sérotonine les rend somnolents et lents. Le fait de sucrer le lait avec du sucre ou du miel fait augmenter la glycémie et provoque une sécrétion d'insuline. Un des effets indirects est que le tryptophane est alors plus facilement acheminé au cerveau. De plus, le miel(ce qui n'est pas le cas du sucre raffiné) accélère la transformation du tryptophane en mélatonine, l'hormone qui règle notre cycle de sommeil. Il faudra bien se brosser les dents ensuite car le sucre peut provoquer des caries dentaires.

A noter : dans la caséine du lait, un peptide (morceau de protéine) joue un rôle antistress, c'est le lactium. Cet hydrolysate de protéines possède des propriétés relaxantes.

Extrait du livre *Les carottes rendent-elles aimable ?* - Anne-Marie Adine & Jean-Paul Blanc

17/12/11 -