

[Yahoo!](#) [Mon Yahoo](#) [Mail](#)

Recherche:

Recherche Web

[Identifiez-vous](#)
Nouvel utilisateur? [Inscrivez-vous](#)

[Accueil Yahoo! Actualités](#) - [Aide](#)

Dormir davantage permet de retrouver la ligne



Par Brigitte CASTELNAU
AFP - Jeudi 3 avril, 18h15

PARIS (AFP) - Pour maigrir, commencez par dormir une heure de plus, pourrait être de bon conseil, si l'on considère de nombreuses études publiées dans le monde associant manque de sommeil et obésité.

"Dormir davantage pourrait être une bonne recommandation pour stabiliser son poids ou maigrir et ainsi lutter contre le surpoids et l'obésité", avance Karine Spiegel, chercheuse à l'Inserm.

(Publicité)

Si manger trop et ne pas bouger suffisamment jouent clairement un rôle dans la flambée de surpoids et d'obésité observés dans le monde, les données récentes suggèrent aussi que ne pas dormir assez serait un facteur de risque largement sous-estimé.

Une trentaine d'études menées dans sept pays sur de larges populations ont montré un lien entre manque de sommeil et surpoids ou obésité chez l'adulte et l'enfant, ajoute ce docteur en neurosciences.

La première étude pointant ce problème chez les enfants et les adolescents date de 1992 et c'est d'ailleurs une étude française.

Au cours de la deuxième moitié du 20e siècle, l'augmentation rapide de la fréquence de l'obésité aux Etats-Unis s'est développée de façon parallèle à la diminution progressive du temps consacré au sommeil, remarque la chercheuse.

En France, près d'un jeune adulte sur deux (45%) se plaint de ne pas dormir assez, selon une enquête de mars 2008 de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

Elle s'est particulièrement intéressée à deux hormones-clé produites la nuit et impliquées dans la régulation de l'appétit : la ghréline sécrétée par l'estomac et la leptine produite par les cellules adipeuses (graisse).

"Nous avons montré qu'une réduction de sommeil (2 nuits de 4 heures) était associée à une diminution de 18% de la leptine anorexigène (coupe-faim) et à une augmentation de 28% de la ghréline qui, au contraire, ouvre l'appétit".

"Ces modifications hormonales étaient effectivement associées à une augmentation de faim et d'appétit", explique-t-elle. Mais "l'appétit était essentiellement augmenté pour les aliments riches en graisses et en sucre tels que chips, biscuits, gâteaux, chocolat, cacahuètes..."

La sensation de faim et d'appétit a fait un bond de respectivement 23 à 24%. Si l'on traduit ces hausses en calories, "cela correspondrait à un excès de 350 à 500 kcal par jour, ce qui pour un adulte jeune sédentaire de poids normal peut entraîner une prise de poids conséquente", poursuit la chercheuse.

Après des années, on ignore si l'organisme est capable, et en combien de temps, de rétablir une synthèse équilibrée de ces deux hormones.

Toutefois, "pour vérifier notre hypothèse, nous démarrons une étude chez des patients en surpoids, avec une diététicienne, pour voir si des conseils pour augmenter la durée du sommeil améliorerait la perte de poids", précise-t-elle à l'AFP.

"La première chose à demander à quelqu'un qui vient voir son médecin pour obésité, c'est êtes-vous satisfaits de votre sommeil", dit-elle.

Car c'est aussi un moyen de détecter les "apnées" du sommeil fréquentes chez les ronfleurs, caractérisée par la répétition d'arrêts de la respiration (de plus de dix secondes, plusieurs dizaines de fois par heure), d'après le professeur Patrick Lévy (CHU, Grenoble). Ces apnées, qui font que l'on se réveille fatigué, constituent un risque de maladies cardiovasculaires, souligne-t-il.

Comme le sommeil trop bref, elles favoriseraient aussi le risque de développer la forme la plus fréquente du diabète, dit de type 2.

RECOMMANDER CETTE DÉPÊCHE

[Recommander cet article »](#)

Moyenne (0 votes)



[Dépêches les plus recommandées »](#)

Articles liés : Obésité

[Décès d'un enfant par malnutrition, les parents végétaliens mis en examen](#)

AFP - Jeudi 3 avril, 21h47

[Sanofi ne renonce pas à l'Acompla, les autres projets avancent](#)

Reuters - Jeudi 3 avril, 17h48

[Les produits laitiers recommandés à tout âge, selon l'Académie de médecine](#)

AFP - Mercredi 2 avril, 19h11

[Cholestérol : l'efficacité d'un traitement combiné mise en cause](#)

Destination Sante - Mercredi 2 avril, 13h15

[Des fruits dans les écoles à la prochaine rentrée](#)

Reuters - Mercredi 2 avril, 12h55

Articles liés : Santé

[Boire beaucoup d'eau n'améliore pas la santé, selon une étude](#)

AFP - Jeudi 3 avril, 23h20

[Information judiciaire sur l'affaire des "irradiés" de Toulouse](#)

Reuters - Jeudi 3 avril, 22h04

[Epidémie de méningite dans des facultés de Lyon, un mort](#)

Reuters - Jeudi 3 avril, 21h07

[Un hôpital marseillais innove en matière de prothèse auditive pour enfants](#)

AFP - Jeudi 3 avril, 20h05

[Ouverture d'une information judiciaire à Paris sur les irradiés de Toulouse](#)

AFP - Jeudi 3 avril, 19h42