

Le manque de sommeil accroîtrait les risques d'obésité

Par *admin*

Créé le 25/11/2004 - 00:00

Le manque de sommeil accroîtrait les risques d'obésité

Mercredi, 24/11/2004 - 23:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les experts en obésité ont une nouvelle prescription pour les personnes désireuses de perdre du poids : dormir. C'est en tous cas ce qu'affirme une nouvelle étude américaine qui, de manière un peu surprenante, associe le manque de sommeil au risque de devenir obèse. Les personnes qui dorment moins de quatre heures par nuit ont 73 % plus de risques de grossir que ceux qui dorment entre sept et neuf heures, comme on le recommande généralement. Celles qui dorment cinq ou six heures en moyenne, ont respectivement 50 % et 23 % plus de risques de devenir obèses. "Il y a peut-être une possibilité d'aider les gens à dormir plus, et cela les aiderait peut-être au niveau de leur poids", remarque le Dr Steven Heymsfield, qui travaille à l'université Columbia et à l'hôpital St-Luke's-Roosevelt de New York. Avec James Gangwisch, un épidémiologiste de Columbia, il a dirigé cette étude dont les résultats ont été présentés cette semaine lors d'une réunion de l'Association nord-américaine pour l'étude de l'obésité. Ils ont utilisé des informations concernant environ 18.000 adultes ayant participé à une étude du gouvernement fédéral sur la santé et la nutrition (National Health and Nutrition Examination Survey-NHANES) entamée dans les années 1980. L'étude a recueilli sur une longue durée des informations sur les habitudes en matière de santé et d'activités physiques.

Il peut apparaître paradoxal que le fait de dormir plus diminue les risques de devenir obèse alors que l'on

brûle moins de calories quand on se repose, note James Gangwisch. Mais on mange aussi quand on est éveillé, et l'effet d'une privation chronique de sommeil sur les circuits de recherche de nourriture dans le corps est ce qui, selon les spécialistes, doit faire la différence dans le risque d'obésité. "Il y a de plus en plus d'indices scientifiques montrant qu'il existe un lien entre le sommeil et les circuits nerveux contrôlant la prise d'aliments", précise M. Heymsfield. La privation de sommeil fait baisser le taux de leptine, une protéine sanguine qui supprime l'appétit et semble influencer sur la manière dont le cerveau réagit quand le corps a ingurgité suffisamment de nourriture.

Et à l'inverse la privation de sommeil augmente le niveau d'une hormone, la ghrelin, qui contribue à ouvrir l'appétit. Un sommeil insuffisant nuit aussi à l'aptitude à prendre des décisions claires, souligne le Dr Philip Eichling, spécialiste du sommeil et des problèmes de poids à l'Université d'Arizona. "Un de mes traitements, c'est de leur dire qu'ils devraient prendre de six à sept heures de sommeil. Quand ils ont moins sommeil, ils ont moins faim". Le Dr Eichling n'a pas participé à la nouvelle étude mais il observe qu'elle apporte des éléments à une hypothèse qui était émise depuis longtemps. Les Américains ne dorment en moyenne qu'un peu plus de six heures par nuit, et un rapport publié il y a quelques années suggérait que la prévalence croissante de manque de sommeil pourrait aussi être responsable de l'augmentation des cas d'obésité.

[AP](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 164
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/manque-sommeil-accroitrait-risques-d-obesite/article>