RTFLASH
Recherche & Technologie

Publié sur ***www.rtflash.fr*** (https://www.rtflash.fr)

Bien dormir pour ne pas grossir

Par ***admin***
Créé le ***23/02/2007 - 00:00***

Bien dormir pour ne pas grossir

Jeudi, 22/02/2007 - 23:00 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

L'insomnie rend-elle obèse ? Si entre 5 et 12 ans, il est recommandé qu'un enfant dorme entre 10 et 12 heures par nuit, deux études parues récemment montrent à l'inverse que le manque de sommeil serait un important facteur dans la prise de poids. Des données qui laissent à penser que, en plus de prescrire une alimentation équilibrée et de l'exercice physique régulier aux enfants en surpoids, il conviendrait également de les inciter à dormir plus.

Un groupe de 2.281 enfants de 3 à 12 ans a été suivi pendant 5 ans par des chercheurs de la Northwestern University de Chicago. Leurs temps de sommeil et leurs indices de masse corporelle respectifs ont été régulièrement calculés. L'enquête, publiée dans l'édition de février 2007 de la revue « Child development », révèle que les gros dormeurs ont moins de risques de surpoids et d'obésité après cinq ans.

La deuxième étude, dévoilée dans la revue « Archives of Disease in Childhood » a été réalisée à partir des travaux du docteur Shahrad Taheri de l'Université de Bristol (Royaume-Uni). Le chercheur s'est penché sur des données recueillies auprès de 13.000 enfants nés à Bristol, et suivis pendant plusieurs années. D'après ses observations, un manque de sommeil à l'âge de 30 mois serait un facteur important d'obésité à l'âge de 7 ans. Selon lui, les ordinateurs, les téléphones portables, la télévision, et tous les gadgets utilisés par les jeunes d'aujourd'hui auraient une grande influence sur leur temps de sommeil, les

faisant veiller très tard. Ceci serait une des clés de la lutte contre l'obésité.

De façon globale, les deux études suggèrent que le manque de sommeil des enfants perturbe leur horloge biologique à un âge où le besoin de sommeil est très élevé. Pour compenser l'altération du métabolisme liée au manque de sommeil, les jeunes auraient tendance à manger plus, à choisir la mauvaise nourriture, et tout en consommant moins d'énergie par l'activité physique. Un cocktail idéal pour prendre des kilos.

Figaro

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 103
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine

URL source: https://www.rtflash.fr/bien-dormir-pour-ne-pas-grossir/article