

en bref

Qui dort ne dîne pas

Une bonne nuit de sommeil profite à chacun d'entre nous. Il semble que cette affirmation soit particulièrement vraie chez les personnes en surpoids suivant un régime.

Une étude publiée dans le journal *Annals of Internal Medicine* a montré que le manque de sommeil lors d'un régime strict en calories est associé à une épargne graisseuse, aux dépens des tissus non graisseux.

Les dix sujets volontaires ont été testés durant deux fois quatorze jours, en respectant un régime allégé de 10% par rapport à leurs besoins caloriques quotidiens. Seule leur période de sommeil était modifiée (5 h 30 par nuit sur la première période puis 8 h 30 sur la seconde).

Après chaque période test, la masse corporelle perdue était identique (3 kg en moyenne), mais la proportion en masse graisseuse perdue était diminuée de moitié durant la période de restriction en sommeil (0,6 vs 1,4 kg ; $p = 0,043$). Le sentiment de faim

était nettement augmenté, ainsi que le taux sérique de ghrelina (hormone relâchée par l'estomac et stimulant l'appétit). Le métabolisme basal était également diminué de manière significative.

Cette étude vient renforcer la littérature à ce sujet et l'idée qu'il existe un lien complexe entre quantité de sommeil, métabolisme et apports énergétiques, peut être à l'origine des échecs répétés de régime.

N'oublions pas que le métabolisme n'est pas seul en cause : pour les personnes avec des troubles du comportement alimentaire, dormir peu laisse plus de temps pour les collations. Et quand on est fatigué, il est plus difficile de faire de l'exercice...

Sylvain Berney

