

Qui dort dîne...

Pour maigrir, commencez par dormir une heure de plus ! Cela pourrait être de bon conseil, si l'on en croit les études de plus en plus nombreuses qui associent manque de sommeil et obésité. Explications sous la couette... NICOLAS ROUSSEAU

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 7 pays sur de larges populations ont montré un lien entre manque de sommeil et surpoids ou obésité chez l'adulte et l'enfant. Interpellant dans la mesure où on sait qu'en moyenne, on est passé de 8,5h de sommeil en 1960, à moins de 7h en 2002. Petit inventaire des études les plus marquantes.

Dormir ou grossir, il faut choisir

Selon Karine Spiegel, chercheuse à l'Inserm, en France (et ancienne responsable du groupe de recherche sur le sommeil et la neuroendocrinologie au laboratoire de Physiologie de l'ULB), au cours de la deuxième moitié du 20^e siècle, l'augmentation rapide de la fréquence

de l'obésité aux Etats-Unis a concorde avec une diminution progressive du temps consacré au sommeil. Ses observations mettent en évidence un impact non négligeable du sommeil sur la régulation de l'appétit, et en particulier des hormones sécrétées pendant la nuit : la ghréline, sécrétée par l'estomac et qui stimule l'appétit, et la leptine produite par les cellules adipeuses (graisse) et qui induit la satiété.

En 2004, la chercheuse belge avait réalisé une étude avec une équipe américaine de l'Université de Chicago sur ce sujet (1). Les résultats montrent qu'après seulement 4 heures de sommeil, le rapport ghréline/leptine affiche une augmentation de 71 % par rapport à ce qui est obtenu après la longue nuitée. En d'autres termes, la privation de sommeil provoque une augmentation de l'appétit. Et malheureusement, pas avec une attirance pour un petit déjeuner équilibré ! En effet, les recherches montrent que le désir exprimé est majoritairement en faveur d'aliments riches en calories, en graisses

et en sucres (biscuits, gâteaux, chips, chocolat...) et non pas pour les fruits ou les produits laitiers, par exemple.

Les données de l'équipe belge ont été largement confirmées, notamment, hasard du calendrier, par une autre étude à plus grande échelle (1024 participants), publiée le même jour (2). Celle-ci va plus loin encore et a constaté que les personnes dormant moins de 8h par jour,

présentaient une augmentation du BMI (Body Mass Index) proportionnelle à la diminution du temps de sommeil. Les auteurs de cette étude ont estimé que passer de 8h de sommeil à 5h est associé à une réduction du taux de leptine de 15,5 % et une augmentation de la ghréline de 14,9 %.

Dans son laboratoire français, Karine Spiegel a par ailleurs observé récemment que les nuits courtes génèrent un bond de la sensation de faim et de l'appétit d'environ 25 % chacune. En termes de calories, cela représente un excès supplémentaire quotidien de 350 à 500kcal, ce qui à moyen terme conduit inévitablement à la prise de poids chez une personne sédentaire.

Nuit courte, fast food

L'influence du manque de sommeil sur les choix alimentaires est désormais prise très au sérieux, en particulier Outre-Atlantique. A l'occasion du congrès de 2007, de l'Académie américaine de médecine du sommeil, une équipe de chercheurs new-yorkais a présenté une recherche originale (3). Celle-ci consistait à faire noter à un groupe de volontaires tout ce qu'ils mangeaient pendant une semaine et la façon dont ils dormaient. Verdict : les personnes se plaignant de difficultés à s'endormir, à émerger le matin au réveil ou de nuits trop courtes, ont des comportements alimentaires dits « rapides », à savoir : une consommation plus importante de plats préparés et une fréquentation plus élevée de *fast foods*. Même s'il est difficile d'établir un lien de cause à effet, surtout avec l'excès de poids, ces résultats appuient l'hypothèse selon laquelle la privation de sommeil diminue



© VPM

l'investissement dans la préparation des aliments et favorise des choix alimentaires globalement inadaptés.

Trop de sucre aussi

Un sommeil insuffisant semble aussi avoir une influence négative sur le métabolisme des sucres dans l'organisme. Ainsi, une équipe de la University Chicago Medical Center a suivi des femmes et hommes de 20 à 31 ans qui ont passé, dans un laboratoire du sommeil, des nuits « normales » (8,5 heures de sommeil continu) ou des nuits « expérimentales », beaucoup plus courtes ou tout du moins perturbées par des bruits calibrés durant la phase de sommeil profond (4). Au réveil, un test de charge en glucose était effectué, suivi d'une mesure régulière du taux de sucre et d'insuline dans le sang. Les résultats sont assez surprenants. Après 3 nuits sans sommeil profond, les sujets sont en moyenne 25 % moins réceptifs à l'action de l'insuline, et leur taux de sucre augmente de 23 % par rapport à ce qui est observé après une nuit « normale ». Pour les auteurs de cette étude, le manque de sommeil pourrait donc également stimuler le risque de diabète de type 2.

Un sérieux problème chez les enfants

Enfin, la dernière étude remarquable de notre revue de la littérature est consacrée au sommeil de 2281 enfants américains âgés de 3 à 12 ans (5). Après 5 ans de suivi, il est apparu que les enfants qui dorment le moins... grossissent le plus. Un constat qui n'est pas influencé par la corpulence initiale des enfants, le revenu ou le niveau d'éducation des parents, la race ou l'appartenance ethnique. Les chercheurs montrent que pour une heure de sommeil en plus, le risque d'obésité passe de 36 à 30 % pour les enfants les plus jeunes, et de 34 à 30 % pour les plus âgés.

Bref, ces révélations scientifiques doivent nous encourager à accorder davantage d'intérêt à la qualité de notre sommeil et surtout de celui de nos enfants. Le geste très simple qui consiste à les faire coucher tôt est une composante bon marché que chacun peut appliquer à la maison et un moyen de prévention efficace dans la lutte contre l'obésité infantile, bien que cette piste demande encore des investigations complémentaires. ✕

Références :

1. Spiegel K et al. *Ann Intern Med* du 7 décembre 2004.
2. Taheri S et al. *Plos Medicine* du 7 décembre 2004
3. résultats présentés par Mindy Engle-Friedman à SLEEP 2007, Minneapolis juin 2007.
4. *Proceedings of the American Academy of Sciences*, édition online 31 décembre 2007.
5. Snell EK et al. *Child Development* janvier-février 2007.

Trucs pour côlon irritable

De nombreuses personnes souffrant d'un côlon spastique ou irritable sont persuadées que leurs problèmes viennent d'une intolérance à certains aliments. Pourtant, les très nombreuses études scientifiques menées sur le sujet n'ont jamais réussi à mettre en lumière un aliment précis qui puisse endosser cette responsabilité. Ni les sucres raffinés, ni les confiseries, ni les cornflakes, ni les acides gras mono- et poly-insaturés de la viande ou des fast-foods, ni la levure de bière, ni les produits laitiers, ni la vitamine B6... Et la liste est encore longue. Par contre, il semble de mieux en mieux établi que ce syndrome est lié à un débordement des mécanismes de gestion du stress.

Si l'alimentation n'est pas à l'origine du syndrome du côlon irritable, il n'en reste pas moins vrai que les personnes qui en souffrent peuvent adoucir ses manifestations par des mesures diététiques. Du moins lors des phases aiguës. Pendant les phases de latence où l'intestin reste calme, il n'y a besoin d'aucune précaution particulière. Que du contraire même : il vaut mieux profiter de ces accalmies pour manger sain, varié et riche en fibres. Par contre, lors des phases aiguës, caractérisées par des crampes, de la diarrhée et/ou de la constipation, il vaut mieux éviter les crudités et les fruits. Dans ces mauvais jours, il faut leur préférer des légumes étuvés ou cuits à la vapeur, car les fibres crues accentuent les crampes. On conseille aussi d'éviter les aliments qui favorisent la production de gaz, comme les poireaux, les oignons, l'ail et les légumes secs, ainsi que les boissons gazeuses. Ce régime sans fibres et sans fermentation repose les intestins tourmentés.

Chacun finit généralement par découvrir par lui-même quels sont les aliments qui accentuent ses soucis. Voici encore quelques conseils en vrac, à adapter selon les préférences individuelles :

- si vous ne supportez pas les produits laitiers, vous pouvez les remplacer par des produits à base de soja, mais veillez à ce qu'ils soient enrichis en calcium. Le fromage pose rarement des problèmes ;
- consommez les fruits une heure avant ou deux heures après un repas ;
- évitez de combiner les féculents (pain, pâtes, riz, céréales) avec des protéines (viandes, poissons, œufs, fromage, lait) ;
- buvez de préférence avant ou entre les repas. Boire en mangeant, ou juste après un repas, dilue les sucs digestifs.

✕ M.F.