

Surpoids

L'éviter en dormant plus et mieux

Alors que le nombre de personnes obèses ne cesse d'augmenter dans le monde, la recherche scientifique redouble d'efforts pour traquer les causes de ce phénomène. Les mœurs de plus en plus sédentaires et le surapport énergétique ne sauraient l'expliquer à eux seuls. Outre les «habituels suspects», d'autres facteurs liés au mode de vie sont supposés favoriser la surcharge pondérale, comme l'addiction d'origine centrale, un approvisionnement insuffisant en calcium et le manque de sommeil [1].

Dans les pays industrialisés, de plus en plus de gens souffrent de troubles du sommeil. Les insomnies ou un sommeil de mauvaise qualité peuvent être d'origine physique et psychique. Un déclencheur fréquent de ces troubles est le rythme trépidant de la vie moderne, allant de pair avec une hyperstimulation des sens, du stress et du surmenage au quotidien. Mais le bruit, ainsi que les effets secondaires de certains médicaments et drogues, peuvent également jouer le rôle de déclencheur. Les troubles du sommeil favorisent quant à eux les problè-



Se protéger du surpoids en dormant mieux

mes de santé, comme l'affaiblissement des défenses immunitaires, les troubles de l'érection, le diabète de type 2, la dépression, l'infarctus du myocarde, la maladie d'Alzheimer et le cancer, ce qui fait augmenter le taux de mortalité [2].

Il existe différents types de troubles du sommeil, dont les plus courants sont l'insomnie (pathologie consistant en un manque de sommeil, une difficulté à s'endormir et à maintenir le sommeil) et l'apnée du sommeil (ronflements intenses avec arrêts de la

respiration). Les très nombreuses études menées à ce sujet au cours des dernières décennies montrent que les gens dormant trop peu ou ayant un sommeil de mauvaise qualité risquent davantage de devenir obèses.

Le mécanisme à la base de ce phénomène a déjà été en grande part élucidé: le manque de sommeil et les troubles du sommeil influencent le régime hormonal au niveau du système nerveux central. En faisant notamment augmenter la sécrétion de cortisol, ils induisent une résistance à l'insuline et une intolérance au glucose. Par ailleurs, l'organisme synthétise davantage de ghréline (hormone de la faim) mais moins de leptine (hormone coupe-faim). Qui dort mal ou trop peu pendant la nuit a davantage d'appétit et plus faim le lendemain, et mange donc plus. Le manque d'entrain et l'état de fatigue qui font suite à une mauvaise nuit freinent par ailleurs les dépenses d'énergie. De nombreuses études montrent de manière plausible que le risque de grossir est dès lors plus élevé [3].



Des scientifiques canadiens ont pu récemment étayer encore ces relations. Une étude de cas contrôlée a été entreprise dans le cadre de l'étude des familles québécoises (*Quebec Family Study*), laquelle est conçue dans le principe comme une étude de suivi de longue durée [4]. Les chercheurs ont suivi à cet effet l'évolution du poids de personnes qui, au début de l'étude, dormaient régulièrement moins de 6 heures et gardèrent ce même rythme sur une période de 6 ans. Le groupe témoin était constitué de participants qui, au début de l'étude, dormaient régulièrement entre 7 et 8 heures et avaient conservé ce rythme 6 ans plus tard. Ont été exclus de l'analyse les participants dont on savait qu'ils étaient sujets à des fluctuations pondérales, à des troubles du métabolisme et à de l'hypertension, ainsi que ceux qui prenaient des médicaments pouvant affecter le rythme du sommeil.

Pour le dépouillement des données obtenues sur 6 ans de suivi, le groupe des personnes au sommeil court a été subdivisé en deux groupes: les participants qui continuèrent de dormir très peu pendant toutes ces années, et ceux qui augmentèrent leur durée de sommeil à 7 ou 8 heures au cours de l'étude. L'évolution du poids dans les deux groupes a été comparée. Pour le calcul, il a encore été tenu compte d'autres facteurs importants tels que l'âge, le sexe, le revenu, le niveau d'éducation, le tabagisme, l'activité physique et les apports énergétiques.

Constats: au cours des 6 ans de suivi, les probants du groupe témoin ayant un sommeil sain ne prirent en moyenne que 0,7 kilo de masse corporelle et ne virent donc augmenter leur IMC que de 0,7 unité. Ceux qui dormaient peu initialement et qui avaient pu améliorer leur durée de sommeil à 7 ou 8 heures prirent à peine plus de poids, la différence d'augmentation par rapport au groupe témoin n'étant pas significative (env. 1, 2 kilo et environ une unité IMC). Ce constat se reflète également dans le tour de taille, qui augmenta de quelque 2,5 centimètres dans les deux groupes. Des accroissements significativement plus importants furent par contre relevés chez les petits dormeurs: sur 6 ans, ils prirent presque 4 kilos de masse adipeuse et plus de 2 unités IMC, et leur tour de taille augmenta de plus de 4 centimètres.

Les chercheurs déduisent de ces résultats que les habitudes de sommeil ont une influence significative sur l'évolution du poids. Ils relèvent l'urgence d'études randomisées contrôlées permettant de vérifier les effets d'un changement des habitudes de sommeil. Enfin, ils soulignent qu'un sommeil de qualité et de durée suffisante pourrait être un important facteur de prévention et de traitement du surpoids.

Bibliographie

- [1] Chaput JP, Sjodin AM, Astrup A *et al.* Risk factors for adult overweight and obesity: the importance of looking beyond the 'big two'. *Obesity facts* 2010;3:320–327.
- [2] Worm N. Die Schlafmangel-Fett-Falle: ... wie Sie trotzdem gesund und schlank bleiben. Lünen, Systemed 2011.
- [3] Beccuti G, Pannain S. Sleep and obesity. *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care* 2011; 14:402–412.
- [4] Chaput JP, Despres JP, Bouchard C, Tremblay A. Longer sleep duration associates with lower adiposity gain in adult short sleepers. *International journal of obesity (2005)* 2012; 36:752–756.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques/Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter Juillet/Août 2012

