

■ *Le manque de sommeil accentue le risque de surpoids*

Le poids du sommeil

■ *Qui dort peu risque de grossir et qui est trop gros de mal dormir ! Un cercle vicieux qui attire l'attention des chercheurs sur une conduite à risque de la société moderne : le manque de sommeil.*

Trop de calories, pas assez d'exercice, mais peut-être aussi pas assez de sommeil : voici un tout nouveau "responsable", soupçonné de participer à l'épidémie d'obésité. Une trentaine d'études épidémiologiques à travers le monde montrent une relation entre un temps de sommeil court et un indice de masse corporelle (IMC) élevé, a indiqué Karine Spiegel, chercheur à l'Inserm, lors d'une conférence de l'Institut français pour la nutrition. « On vient de découvrir que le manque de sommeil agit sur deux hormones impliquées dans la régulation du comportement alimentaire : il diminue la sécrétion de leptine (qui induit la satiété) et augmente la sécrétion de ghréline (qui stimule l'appétit). Avec comme conséquence une augmentation de la faim et de l'appétence pour la nourriture. Et un penchant pour les aliments riches en gras et en

sucres comme les confiseries, les cacahuètes, les biscuits et les gâteaux... autrement dit, la malbouffe », rappelle Karine Spiegel !

45 % des 25-45 ans pensent ne pas assez dormir

Ainsi, le manque de sommeil rejoindrait l'excès de calories et la sédentarité pour expliquer en partie le développement du surpoids. Les impératifs de la vie professionnelle, familiale, sociale allongent nos journées et raccourcissent nos nuits. En France, d'après une récente enquête INPES, 45 % des 25-45 ans pensent ne pas dormir assez et 17 % disent accumuler une dette chronique de sommeil. Certains chercheurs observent par ailleurs que les personnes qui ont des problèmes de sommeil ont tendance à diminuer leur activité physique.

Or « l'obésité à son tour crée des problèmes respiratoires qui retentissent sur le sommeil », explique un autre chercheur de l'Inserm, le Pr Patrick Lévy. Le syndrome d'apnée du sommeil est d'autant plus fréquent que le poids augmente. Il se caractérise, pendant le sommeil, par de nombreux arrêts de dix secondes ! Aux Etats-Unis, 60 à 70 % des personnes atteintes de ce syndrome sont obèses. L'apnée diminue la qualité du sommeil : elle fatigue et empêche de "récupérer" créant un cercle vicieux.

Face aux exigences de "l'homme pressé", l'hygiène de vie (équilibre alimentaire, exercice physique et sommeil) mérite sans doute d'être préservée si l'on veut limiter les maladies de civilisation comme l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Un retour à un certain bon sens ?

■ **Nutrinews hebdo**

• www.cerin.org