

CONTRE L'OBÉSITÉ : MANGER, BOUGER... ET DORMIR !














On s'en doutait ;
c'est confirmé :
il existe de forts liens
entre les troubles
du sommeil et
les problèmes de
nutrition (obésité,
diabète...)

> Si le mot « dormir » était ajouté à « manger-bouger », ce fameux slogan promu par le Programme national nutrition santé (PNNS), ce dernier serait alors complet, affirme le Pr Damien Léger, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Certes, tout le monde sait que manquer de sommeil n'est pas bon pour la santé. Mais beaucoup ignorent que ne pas dormir suffisamment impacte aussi notre corps, plus précisément notre courbe poids. Non seulement, « on va avoir tendance à grossir, mais aussi à avoir du diabète, de l'hypertension, etc. », précise Joëlle Adrien, directrice de recherche à l'Inserm et présidente du conseil scientifique de l'INSV.

Sommeil et nutrition : une interaction complexe

Les résultats d'une récente enquête⁽¹⁾ prouvent ces affirmations. Le risque d'obésité se révèle beaucoup plus grand chez ceux qui font de petites nuits, (6h et moins par nuit) : 34 % pour les femmes et 50 % pour les hommes. L'analyse du temps de sommeil montre, en outre, que les obèses sont plus nombreux dans ce groupe que dans celui des « longs dormeurs ». Ce, quel que soit le sexe : 9,5 % versus 7,3 % chez les femmes ; 10,4 % versus 7,2 % chez les hommes. D'autre part, 10,4 % des femmes insomniaques sont obèses, quand seulement 7,5 % des femmes non insomniaques souffrent d'obésité. Inversement,

Quelques recommandations pratiques

	Privilégier les aliments riches en protéines (viande, poisson, œuf)
	Consommer des petites portions de sucres lents (pâtes, semoule, pain complet)
	Rester hydraté tout au long de la journée
	Éviter les repas copieux
	Éviter les sucres rapides (sodas, sucreries, glaces, confitures)
	Privilégier les féculents (en particulier le riz et les pommes de terre)
	Réduire les protéines (un œuf dur, une tranche de jambon, quelques crevettes)
	Conserver l'équilibre alimentaire avec des légumes, un laitage et un fruit
	Éviter les boissons riches en caféine après 14h (thé, café, boisson énergisante)
	Éviter l'alcool qui rend le sommeil instable
	Éviter les aliments gras difficiles et digérer

Au déjeuner pour optimiser sa vigilance

Au dîner pour favoriser le sommeil

Dîner 2-3h avant le coucher

En savoir plus
journeedesommeil.org

associés aux problèmes d'insomnie. Idem avec le grignotage nocturne, comme le reflète l'enquête. « *Ne pas dormir incite à manger, et à manger des aliments à forte dimension énergétique, riches en graisses et sucres, ce qui a un impact sur le poids et l'obésité* », souligne l'expert. De plus, la fatigue engendrée par de mauvaises nuits s'accompagne d'une tendance à moins bouger et, par conséquent, au stockage des calories absorbées.

Manquer de sommeil déstabilise l'activité métabolique

La corrélation entre excès de poids et courte durée de sommeil « *n'est pas qu'une question de comportement alimentaire*, pointe Joëlle Adrien, *C'est aussi une question biologique et métabolique.* » Sous l'effet du manque de sommeil, le corps métabolise beaucoup moins bien les graisses et les sucres. Le rythme circadien de certaines hormones est perturbé. La production de leptine, qui donne le sentiment d'être rassasié et qui est sécrétée pendant que l'on dort, pêche. Quant à celle de la ghréline, qui stimule l'appétit et qui est sécrétée le jour, elle augmente ! Également touchés : l'hormone de croissance et le cortisol (dont, normalement, la sécrétion augmente pendant la nuit), la première régulant la masse grasse et l'augmentation trop précoce dans la journée du second ayant un effet sur la faim, l'insulino-résistance ainsi que sur le développement d'une obésité abdominale. L'ensemble se répercute négativement sur la régulation de l'appétit, donc sur nos comportements alimentaires. Un vrai cercle vicieux ! La solution ? Dormir au moins sept heures par nuit. Et, si besoin faire la sieste, mais pas plus de vingt minutes de préférence.

Séverine Bounhol

27 % des femmes obèses sont considérées comme insomniaques, alors qu'elles ne sont que 19 % chez les non-insomniaques. Des différences retrouvées chez les hommes, sans néanmoins être statistiquement significatives. Autre chiffre éclairant : 81 % des personnes traitées pour une apnée du sommeil sont obèses ou en surpoids.

Question : l'obésité cause-t-elle des troubles du sommeil ou se produit-il l'inverse ? Pour expliquer le mécanisme à l'œuvre, le Pr Léger parle plutôt d'une forte intrication entre les deux composantes. « *La réduction du sommeil* »⁽²⁾

concourt au maintien d'un poids élevé, mais on peut penser que l'obésité est un facteur aggravant des troubles du sommeil. Il vient se surajouter aux problèmes comportementaux alimentaires qui eux-mêmes en créent », détaille-t-il. Et de prendre en exemple « *les insomniaques [qui] s'éloignent davantage des recommandations nutritionnelles* ». Chez ces derniers, ainsi

que chez les « courts dormeurs », la consommation de fruits, légumes et poissons s'avère moindre, celle journalière de café plus élevée. Or, les excitants (tel le café, même s'il existe des variations individuelles), tout comme des repas du soir trop riches, sont

« Pour agir sur sa ligne et son poids, il faut aussi agir sur son sommeil. Et vice-versa. »

(1) Enquête INSV/MGEN, effectuée dans le cadre de NutriNet-Santé coordonnée par le Pr Serge Hercberg. 49 086 personnes de cette cohorte ont répondu (37 846 femmes et 11 240 hommes).
 (2) Qu'elle soit liée à une mauvaise qualité de sommeil, à de l'insomnie ou encore à un syndrome d'apnées du sommeil.