

LA LUMIÈRE EN SOIRÉE INFLUENCE

LA FAIM, LA RÉSISTANCE À L'INSULINE ET LE SOMMEIL

L'éclairage influence la faim, la résistance à l'insuline et le sommeil, montre une étude publiée dans la revue *Sleep*.

Une exposition de 3 heures à une lumière enrichie de bleue avant et pendant les repas était liée à une augmentation de la faim qui commençait 15 minutes après le début de l'exposition et était toujours présente près de 2 heures après le repas. Cette exposition diminuait la somnolence et était liée à une plus grande résistance à l'insuline.

Ivy Cheung de l'université Northwestern à Chicago et ses collègues ont mené cette étude avec 10 personnes en bonne santé ayant des horaires de repas et de sommeil réguliers qui recevaient des repas identiques, riches en glucides.

Pendant 2 jours, elles étaient exposées à une lumière de moins que 20 lux durant les 16 heures d'éveil et de moins que 3 lux durant leur sommeil. La 3^{ème} journée, elles étaient exposées à 3 heures de lumière de 260 lux enrichie de bleu à l'heure du repas du soir. Les effets étaient comparés à ceux de la 2^{ème} journée.

"Ces résultats sont importants car ils suggèrent que la manipulation de la lumière ambiante peut représenter une nouvelle approche pour influencer la consommation alimentaire et le métabolisme", souligne le chercheur.

Les recherches doivent être poursuivies, note-t-il, pour déterminer les mécanismes d'action impliqués dans la relation entre l'exposition à la lumière, la faim et le métabolisme.

Des études précédentes ont montré que la lumière bleue émise par les écrans, particulièrement ceux des tablettes et des téléphones portables intelligents, pourrait perturber le sommeil. Ces écrans émettent entre 30 et 50 lux.

Psychomédia avec source: American Academy of Sleep Medicine . - Tous droits réservés

© <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2014-06-03/eclairage-de-soiree-faim-insuline-sommeil>