

LA LUMIÈRE PENDANT LE SOMMEIL FAVORISERAIT LA PRISE DE POIDS

Les lumières dans la chambre pendant le sommeil favoriseraient la prise de poids, selon une étude publiée dans l'*American Journal of Epidemiology*.

Emily McFadden de l'Université d'Oxford et ses collègues ont analysé les données d'une vaste étude menée au Royaume-Uni avec 113 000 femmes pendant 40 ans. L'étude visait à identifier des facteurs contribuant au risque de cancer du sein.

Les participantes avaient évalué la quantité de lumière dans leurs chambres la nuit :

- assez de lumière pour lire ;
- assez de lumière pour voir à travers la pièce, mais pas pour lire ;
- assez de lumière pour voir sa main devant soi, mais pas pour voir à travers la pièce ;
- trop sombre pour voir sa main ou port d'un masque.

Plus il y avait de la lumière dans la chambre (assez pour voir à travers la pièce), plus les participantes avaient, en moyenne, un indice de masse corporelle et une circonférence de taille plus élevés. Cela, après avoir tenu compte de différents facteurs pouvant affecter les résultats (tels que le temps de sommeil).

Le métabolisme est affecté par les rythmes cycliques de l'organisme qui sont liés au sommeil, l'éveil et l'exposition à la lumière, souligne Anthony Swerdlow, coauteur.

Il est recommandé d'évaluer sa chambre afin de la rendre plus sombre : les lumières de la rue, certains réveils, et les lumières témoins des équipements électriques tels que les téléviseurs peuvent éclairer une pièce.

Psychomédia avec sources : The Institute of Cancer Research, BBC - Tous droits réservés

© <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2014-05-30/sommeil-lumiere-poids>