

## **CERTAINS ALIMENTS POURRAIENT INFLUENCER LA DURÉE DU SOMMEIL**

Certains aliments pourraient influencer la durée du sommeil, selon une étude publiée dans la revue *Appetite*.

Michael A. Grandner de l'Université de Pennsylvanie et ses collègues (1) ont analysé les données concernant plus de 4500 Américains ayant participé à une étude nationale.

Ils ont examiné si l'alimentation des gens qui dormaient très peu (moins que 5 heures), peu (5 à 6 heures) et beaucoup (9 heures ou plus) différait de celle des gens dormant des nuits standards de 7 à 8 heures.

L'apport quotidien en calories variait selon les groupes. Les petits dormeurs consommaient le plus de calories, suivis par les dormeurs normaux, les très petits dormeurs et les grands dormeurs.

Des différences dans les nutriments étaient constatées entre les groupes. Comparativement aux dormeurs normaux (7 à 8 heures),

- ceux qui dormaient très peu (moins que 5 heures) consommaient moins d'eau, de lycopène (qui se trouve dans les fruits et légumes rouges et oranges) et de glucides (pain, pâte, riz...);
- ceux qui dormaient peu (5 à 6 heures) consommaient moins de vitamine C, d'eau, de sélénium (noix, viande et fruits de mer) et plus de lutéine/zéaxanthine (légumes à feuilles vertes);
- ceux dormaient beaucoup (9 heures ou plus) consommaient moins de théobromine (chocolat et thé), d'acide dodécanoïque (un gras saturé), de choline (œufs et viandes grasses), de glucides et plus d'alcool.

Dans l'ensemble, le régime alimentaire de ceux qui dorment 7 à 8 heures diffèrent comparativement à ceux qui dorment plus ou moins, conclut le chercheur. Un sommeil plus court ou plus long est aussi lié à une moins grande diversité alimentaire.

L'étude ne prouve pas que ces liens soient de cause à effet mais en soulève la possibilité. Les recherches sont à poursuivre.

"Nous ne savons toujours pas si changer l'alimentation peut aider à changer le pattern de sommeil", souligne le chercheur. "Il s'agit d'un domaine important à explorer à l'avenir, dit-il, car nous savons qu'une courte durée de sommeil est liée à la prise de poids, l'Obésité, le diabète et la maladie cardiovasculaire."

(1) Nicholas J. Jackson et Jason R. Gerstner.

© <http://www.psychomedia.qc.ca/sommeil/2013-02-13/lien-avec-alimentation>