

LA DURÉE DU SOMMEIL LIÉE À L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Le sommeil serait un facteur important pour maintenir un poids santé selon une récente étude présentée à l'*American Thoracic Society's International Conference*. L'indice de masse corporelle (voyez quel est le vôtre) est en effet fortement lié à la durée et la qualité du sommeil, selon cette étude.

Arn Eliasson et ses collègues ont analysé le sommeil, l'activité et la dépense d'énergie chez 14 infirmières. Chaque participante portait un bracelet mesurant l'activité, la température corporelle, la position du corps et d'autres indices d'activité et de repos. Les participantes ayant un sommeil court avaient un indice de masse corporelle (IMC) de 28.3 kg/m² comparativement à 24,5 pour celles qui avaient un sommeil long. Celles qui ne dormaient pas longtemps avaient aussi un sommeil moins efficace, ayant plus de difficulté à s'endormir et à rester endormie.

Étonnamment, commente Eliasson, celles qui avaient un surpoids avaient tendance à être plus actives, marchant plus (14000 pas comparativement à 11300 pas) et dépensant plus de calories par jour (3064 comparativement à 2080). Mais cette dépense d'énergie ne se traduisait pas par un poids réduit.

Une explication pourrait être qu'avoir un sommeil moins long perturbe des équilibres hormonaux naturels, réduisant par exemple la quantité de leptine, une hormone de l'appétit et de la satiété, ce qui conduirait à manger davantage. Le stress pourrait aussi jouer un rôle en réduisant la durée et la qualité du sommeil et en augmentant la prise de nourriture et d'autres comportements qui peuvent résulter en une prise de poids.

Des études supplémentaires sont nécessaires pour répondre à ces questions.

Psychomédia avec source: WebMD. - Tous droits réservés.

© <http://www.psychomedia.qc.ca/poids-maigrir/2009-05-18/la-duree-du-sommeil-liee-a-l-indice-de-masse-corporelle-imc>