LE MANQUE DE SOMMEIL A UN IMPACT NÉGATIF SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES (PROCESSUS COGNITIFS EN CAUSE)

Les personnes qui manquent de sommeil succombent plus souvent aux aliments riches en graisses, sucrés et salés, ont déjà montré des études.

C'est en perturbant les processus de décisions plutôt qu'en affectant les désirs de base que le manque de sommeil entraînerait ces moins bons choix alimentaires, selon une étude présentée au congrès *SLEEP 2012*.

Stéphanie Geer de l'Université de Californie à Berkeley et ses collègues ont mené cette étude avec 23 participants qui devaient, après avoir bien dormi puis après avoir été privés de sommeil, indiquer à quel degré ils avaient envie de manger différents aliments alors que des images de leur activité cérébrale étaient prises par résonance magnétique (IRM).

La privation de sommeil compromettait l'activité de régions du lobe frontal, une région cruciale pour le contrôle du comportement et les choix complexes.

Le manque de sommeil affecterait ainsi les fonctions cognitives supérieures importantes pour faire des choix alimentaires plutôt que de modifier l'activité de structures cérébrales profondes qui réagissent aux désirs de base, indique la chercheuse. Car aucune différence significative dans les zones associées à la réactivité de base à la récompense n'a été constatée.

Il semble plutôt que le lobe frontal échoue à intégrer les différents signaux qui aident normalement à faire des choix judicieux, conclut-elle.

Une étude publiée la semaine dernière, qui utilisait aussi l'imagerie par IRM, montrait également une intégration insuffisante de l'information dans le lobe frontal, cette fois liée à la culpabilité chez les personnes ayant récemment été atteintes de dépression.

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

© <http://www.psychomedia.qc.ca/sommeil/2012-06-11/choix-alimentaires-processus-cognitifs>