

LE SUCRE FAVORISE L'INSOMNIE

SELON UNE ÉTUDE MENÉE AVEC 50 000 FEMMES

On estime que 30 % de la population souffre d'insomnie. L'alimentation pourrait être en partie responsable, suggère une étude publiée en décembre dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*.

« L'insomnie est souvent traitée au moyen d'une thérapie cognitivo-comportementale ou de médicaments, mais la thérapie peut être coûteuse et les médicaments peuvent entraîner des effets secondaires », souligne James Gangwisch, professeur de psychiatrie à l'Université Columbia.

« En identifiant d'autres facteurs qui mènent à l'insomnie, on peut trouver des interventions simples et peu coûteuses avec moins d'effets secondaires potentiels. »

Des études précédentes ont exploré un lien possible entre les glucides raffinés (sucre, blancs, riz blancs...) et l'insomnie, mais les résultats ont été incohérents.

Comme ces études ne suivaient pas les participants au fil du temps, il n'est pas clair si une alimentation riche en glucides raffinés déclenche l'apparition de l'insomnie ou si l'insomnie incite à manger des aliments plus sucrés.

Une façon de déterminer si les glucides causent des problèmes de sommeil est d'examiner l'émergence de l'insomnie chez les personnes ayant des régimes alimentaires différents.

Gangwisch et son équipe ont analysé des données concernant plus de 50 000 participantes à une étude dans laquelle elles avaient rempli un journal alimentaire. Ils ont cherché à déterminer si celles ayant un indice glycémique alimentaire plus élevé étaient plus susceptibles de souffrir d'insomnie.

Différents types et quantités de glucides augmentent la glycémie (niveau de sucre dans le sang) à des degrés divers, explique le communiqué des chercheurs. Les glucides hautement raffinés, comme les sucres ajoutés, le pain blanc, le riz blanc et les boissons gazeuses sucrées, ont un indice glycémique plus élevé et provoquent une augmentation plus rapide de la glycémie.

« Lorsque la glycémie augmente rapidement, l'organisme réagit en libérant de l'insuline, et la baisse de glycémie qui en résulte peut entraîner la libération d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol (deux des hormones dites du stress qui disposent à l'action), qui peuvent nuire au sommeil », explique le chercheur.

Les résultats montrent que plus l'indice glycémique alimentaire est élevé - en particulier pour les sucres ajoutés et les céréales transformées - plus le risque d'insomnie est élevé. Ils montrent aussi que les femmes qui consomment plus de légumes et de fruits entiers (pas de jus) sont moins susceptibles de souffrir d'insomnie.

« Les fruits entiers contiennent du sucre, mais les fibres ralentissent son absorption, ce qui aide à prévenir les pics de sucre dans le sang », explique Gangwisch.

« D'après nos résultats, des essais cliniques randomisés devraient être menés afin de déterminer si une intervention alimentaire, axée sur l'augmentation de la consommation d'aliments entiers et de glucides complexes, pourrait être utilisée pour prévenir et traiter l'insomnie », conclut le chercheur.

Psychomédia avec sources : Columbia University, American Journal of Clinical Nutrition.
Tous droits réservés