

LORS D'UN RÉGIME, LE MANQUE DE SOMMEIL FAIT PERDRE MOINS DE GRAISSE ET PLUS DE MUSCLE

Les personnes suivant un régime pour maigrir qui manquent de sommeil perdent moins de graisse que celles qui dorment suffisamment, selon une étude américaine publiée dans les *Annals of Internal Medicine*.

Les chercheurs (1) ont mené cette étude avec 10 personnes, âgées en moyenne de 41 ans et ayant un indice de masse corporelle allant de 25 à 32. Elles suivaient un régime amaigrissant comportant une restriction modérée en calories et étaient assignées au hasard à dormir 5.5 heures ou 8.5 heures durant 14 jours. Les horaires étaient ensuite inversés durant 14 autres jours.

Dans les deux situations, de 8,5 et 5,5 heures de sommeil, la quantité de calories consommées par jour était identique (moyenne de 1450), parce que contrôlée par les chercheurs, et la perte de poids totale était la même (3 Kg pour chaque période de 14 jours).

Mais les participants qui ne dormaient que 5,5 heures ont perdu 55 % moins de graisse que ceux dormant 8,5 heures et perdu 60 % plus de muscle.

Ils ressentaient davantage la faim et avaient des niveaux plus élevés de ghréline, une hormone de l'appétit.

Le sommeil contribue à la maintenance des muscles en période d'apport énergétique réduit. Le manque de sommeil, courant dans notre société, peut compromettre l'efficacité d'un régime amaigrissant et réduire l'amélioration des facteurs de risques métaboliques qui est attendue d'une perte de poids, concluent les auteurs.

(1) Arlet V. Nedeltcheva et Plamen Penev, avec leurs collègues des Universités de Chicago et du Wisconsin.

Psychomédia avec sources: *Annals of Internal Medicine*, WebMD
Tous droits réservés