Sommeil : une seule nuit blanche parvient à affecter le système immunitaire

Compte Test - 2012-07-06 19:42:00 - Vu sur pharmacie.ma

Les résultats d'une étude réalisée par une équipe anglo-néerlandaise de chercheurs et publiée le 1er juillet dans la revue américaine SLEEP, a révélé que les nuits blanches perturbent particulièrement l'activité des granulocytes, globules blancs du système immunitaire.Pour arriver à ce résultat,les chercheurs ont invité pendant une semaine, 15 volontaires à équilibrer leur rythme circadien en dormant 8 heures par nuit, et en s'exposant au moins 15 minutes à la lumière du jour 90 minutes après leur réveil. Après cette étape, les sujets ont été soumis à une période d'éveil de 29 heures consécutives. Par ailleurs, leur sang a été prélevé régulièrement à chaque étape afin de contrôler le niveau des globules blancs.En comparant la densité des globules blancs prélevés avant et après la nuit blanche, les scientifiques ont ainsi constaté une augmentation extrêmement importante des granulocytes pendant la veille imposée. Un phénomène qui traduit une importante activation du système immunitaire. Comme l'expliquent les chercheurs, la nuit de sommeil perdue pousserait en fait l'organisme à réagir en mobilisant un grand nombre de cellules immunitaires, exactement comme il le ferait s'il devait faire face à un stress physique.Par le passé, d'autres travaux avaient déjà démontré que le manque de sommeil rendait le corps plus vulnérable à certaines infections en perturbant les mécanismes de la défense immunitaire. Les chercheurs prévoient donc d'approfondir le sujet pour comprendre la manière dont une simple nuit blanche parvient à stimuler directement l'immunité.Pharmacies.ma - 6 juillet 2012(Source: maxisciences.com)