Pour maigrir plus facilement, dormez bien

Compte Test - 2012-09-22 05:00:00 - Vu sur pharmacie.ma

Deux chercheurs canadiens estiment qu'un patient en surpoids a plus de chance de maigrir s'il fait de longues nuits de sommeil. A contrario, ceux qui dorment moins de six heures ont tendance à prendre du poids. Jean-Philippe Chaput et Angelo Tremblay estiment donc que «le sommeil devrait à l'avenir être intégré dans un ensemble de recommandations qui se concentrent d'ordinaire sur le régime et l'activité physique».

Le manque de sommeil accentue la tendance à l'obésité en vertu de deux mécanismes distincts, précisent les auteurs dans le Canadian Medical Association Journal. D'une part, des scientifiques ont récemment observé qu'il conduit le cerveau à générer une sensation de faim. En outre, il altère la production de plusieurs hormones impliquées dans la régulation de l'appétit - la leptine, la ghréline et le cortisol, notamment -, limitant de ce fait l'efficacité d'un régime alimentaire.

Ces dernières années, plusieurs études ont illustré l'importance du sommeil dans la lutte contre l'obésité. L'une d'elles, conduite sur une période de deux semaines, a démontré qu'un patient dormant cinq heures par nuit perd en moyenne 55 % de masse grasse de moins qu'un participant dormant une nuit complète. L'observation de 245 femmes engagées dans un programme de lutte contre l'obésité pendant six mois révèle par ailleurs qu'un sommeil de qualité augmente de 33 % leurs chances de perdre du poids.