Une courte sieste pour effacer une mauvaise nuit

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-02-20 22:16:07 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs français et américains ont examiné les liens entre le fonctionnement hormonal et la durée de sommeil. Selon leur étude parue mardi dernier dans le Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, faire une sieste de quelques minutes durant la journée après une nuit trop courte permettrait de rétablir les niveaux d'hormones et de protéines nécessaires à l'organisme pour combattre le stress et restaurer le bon fonctionnement du système immunitaire.

Pour les besoins de l'étude, 11 hommes âgés de 25 à 32 ans, ont été soumis à plusieurs sessions d'endormissement. Lors d'une de ces expériences, le temps de sommeil des participants a été limité à deux heures par nuit. Le lendemain, certains ont pu faire une sieste de deux heures, d'autres de 30 minutes. Leur urine et leur salive ont ensuite été analysées pour évaluer le niveau de leurs hormones à différents moments de l'expérience.

Les résultats ont montré qu'après de courtes nuits de sommeil, les volontaires ont vu leur taux de noradrénaline multiplié par deux et demi en moyenne. Cette hormone régule principalement la gestion du stress par l'organisme. Présente en trop grande quantité, elle favorise l'augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension et de la glycémie.

Le manque de sommeil a également affecté les niveaux d'interleukin-6 chez les participants, une protéine aux propriétés antivirales, contenue dans la salive.

«Nos travaux suggèrent qu'une sieste de seulement 30 minutes peut inverser l'impact hormonal d'une mauvaise nuit», explique Brice Faraut, chercheur à l'Université Paris Descartes-Sorbonne, l'un des principaux auteurs. «Il s'agit de la première étude à mettre en évidence le fait que la sieste peut restaurer la santé du système neuroendocrinien et immunitaire. Nos résultats plaident pour l'élaboration de stratégies concrètes qui pourraient aider les personnes manquant de sommeil de façon chronique, comme celles travaillant la nuit», ajoute-t-il.