Manque de sommeil et diabète : une étude explique le lien

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-02-27 11:53:14 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Chicago, dans l'Illinois et présentée dans la revue « Diabetologia » a révélé un lien entre manque de sommeil et diabète de type 2.

L'étude a concerné 19 hommes en bonne santé, âgés de 18 à 30 ans. Les volontaires ont adopté deux habitudes de sommeil différentes dans un ordre aléatoire. Dans l'une, ils ont profité d'une nuit complète de repos au lit de 8,5 heures pendant 4 nuits consécutives (en moyenne 7,8 heures de sommeil) ; dans l'autre, ils ont passé seulement 4,5 heures au lit (en moyenne 4,3 heures de sommeil). Le sommeil et l'alimentation ont été soigneusement contrôlés et, à partir de la troisième nuit, des échantillons de sang ont été prélevés à des intervalles allant de 15 à 30 minutes pendant 24 heures. Après 4 jours, une épreuve d'hyperglycémie provoquée par voie intraveineuse a été réalisée. Il y avait un intervalle d'au moins 4 semaines entre les deux essais.

Les résultats ont montré que la privation de sommeil conduit à une augmentation de 15 à 30 % des taux sanguins d'acides gras tard le soir et tôt le matin. De ce fait, l'insulinorésistance est également augmentée pendant environ 5 heures.

Les taux élevés d'acides gras sont déclenchés par une sécrétion nocturne accrue d'hormone de croissance, ce qui conduit à une augmentation de la noradrénaline. Même si la glycémie reste inchangée, la capacité de l'insuline à réguler la glycémie diminue de 23 %.

« La privation de sommeil produit des changements marqués dans la sécrétion de l'hormone de croissance et les taux de noradrénaline, ce qui peut augmenter les taux d'acides gras circulants », a déclaré l'auteure de l'étude, Josiane Broussard. « Le résultat est une perte importante des bienfaits de l'insuline. Cette hormone cruciale est moins en mesure d'accomplir son travail. L'action de l'insuline chez ces hommes jeunes et en bonne santé ressemblait à ce que nous observons habituellement aux premiers stades du diabète », a-t-elle expliqué.