

LE SOMMEIL

4 janvier 2013

Le **sommeil** est un état naturel récurrent d'une perte de conscience du monde extérieur, accompagnée d'une diminution progressive du tonus musculaire. L'alternance veille-sommeil correspond à l'un des cycles fondamentaux chez les animaux : le rythme circadien. Chez l'humain, le sommeil occupe près d'un tiers de la vie.



Le rôle du sommeil dans le contrôle du poids

Les faits...

Le manque de sommeil entraîne une diminution de la sécrétion de leptine, une hormone qui freine l'appétit.

Il augmente aussi la sécrétion de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit.

Il provoque une hypoglycémie légère, qui donne une sensation de faim, en particulier pour des collations sucrées.

Le gain de poids résultant de ces facteurs entraîne aussi une augmentation du tour de taille, qui accroît les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète.

Nous dormons de une à deux heures de moins qu'il y a un demi-siècle.

La majorité des adultes ont besoin de dormir de sept à huit heures par jour.

Les personnes surmenées risquent plus particulièrement de manquer de sommeil, car c'est habituellement la première activité qui est sacrifiée.

Le sommeil en chiffres ...

Dormir six heures et moins est lié à une augmentation de l'indice de masse corporelle.

Dormir 80 minutes de moins par nuit est lié à une consommation de 549 Cal de plus par jour.

Que faire concrètement...

Dormir dans la noirceur totale.

Dormir un plus grand nombre d'heures avant minuit.

Éviter les ondes cellulaires.

Éviter les champs électromagnétiques et électriques.

Remplacer le cadran par un simulateur d'aube.

Tremblay, A. (2010). *Prenez le contrôle de votre appétit... et de votre poids*. Montréal : Les éditions de l'homme.
Pierre-Olivier Pinard (2012, décembre). La perte de poids, conférence présentée par Kin Impact, Sherbrooke, Québec.
Sommeil (s.d.). Dans *Wikipedia*. Repéré le 04 janvier 2013 à <http://fr.wikipedia.org/wiki/a>