

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.



## Mieux dormir, une façon simple de réduire l'apport calorique

**Une étude clinique randomisée montre que chez des gens en surpoids, une légère augmentation de la durée du sommeil permet une réduction de l'apport calorique et une perte de poids.**

### PROBLÈMES DE SOMMEIL

Dans notre culture moderne hyper connectée, où il est possible de travailler ou se divertir à toute heure du jour ou de la nuit, dormir est souvent perçu comme une perte de temps. Au Canada, on estime que le tiers des adultes de 18-64 ans dorment insuffisamment (moins de 7 h par nuit) ou ont un sommeil de mauvaise qualité<sup>1</sup>.

Pourtant, même si la technologie a beaucoup changé au cours des dernières décennies, nos besoins physiologiques demeurent les mêmes et il est absolument essentiel de bien dormir pour demeurer en bonne santé. Par exemple, plusieurs études ont clairement montré que le manque de sommeil est étroitement corrélé avec un risque accru de développer une foule

de problèmes de santé, autant au point de vue physique (obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers, accidents) que psychologique (irritabilité, dépression).

### RISQUE DE SURPOIDS

Historiquement, on consi-

dérait que les gens qui dormaient beaucoup étaient paresseux et plus à risque d'être en surpoids étant donné qu'ils dépensaient moins d'énergie en dormant qu'en étant éveillés. On sait maintenant que cette perception était fautive et même complètement à l'inverse de la réalité : d'innombrables études ont en effet montré que c'est exactement le phénomène inverse qui se produit, c'est-à-dire que ce sont plutôt les personnes qui dorment insuffisamment qui sont à plus haut risque de souffrir d'embonpoint et d'obésité.

Les facteurs responsables de ce surpoids découlant du manque de sommeil demeurent encore mal compris, mais il est probable qu'une hausse de l'apport en énergie durant la période d'éveil joue un rôle important. Par exemple, les études rapportent que chez des individus en bonne santé, un manque de sommeil est associé à un apport calorique plus important, aux environs de 250 à 350 calories supplémentaires par jour, et ce, sans dépense d'énergie supplémentaire<sup>2</sup>.

Un mauvais sommeil semble donc perturber l'équilibre énergétique du corps et ce surplus calorique peut certainement contribuer à la plus forte incidence de surpoids chez les personnes qui dorment insuffisamment.

### PLUS DE SOMMEIL, MOINS DE CALORIES

Pour examiner plus en détail cette relation entre le sommeil et l'apport calorique, des chercheurs ont recruté des participants (21-40 ans) qui souffraient d'embonpoint (IMC moyen de 28) et qui rapportaient dormir moins de six heures et demie par nuit au cours des six derniers mois.

Les volontaires ont été séparés aléatoirement en deux groupes, soit un groupe témoin, sans modification à leur routine de sommeil, et un groupe d'intervention, où les participants étaient conseillés sur les façons d'améliorer leur hygiène de sommeil dans le but de parvenir à

dormir 8 heures par nuit : aller au lit et se lever à la même heure chaque jour, incluant les fins de semaine, privilégier une pièce sombre et tempérée, éviter les breuvages caféinés en soirée, faire de l'exercice pendant la journée et éviter les écrans juste avant de dormir.

Sur une période de deux semaines, les résultats de l'étude indiquent que ces conseils ont eu un impact mesurable sur le sommeil des volontaires, avec une augmentation moyenne de 1,5 h de sommeil par nuit comparativement au groupe témoin<sup>3</sup>.

Cette augmentation de la durée du sommeil s'est traduite par une diminution significative de l'apport calorique quotidien par les participants, soit en moyenne 270 calories par jour de moins que la consommation d'énergie par le groupe témoin.

Ces différences ont eu un impact sur le poids corporel : alors que les participants du groupe témoin ont pris 0,39 kg en moyenne pendant les deux semaines de l'étude, ceux du groupe d'intervention ont au contraire perdu 0,48 kg, résultant en une différence totale de 0,87 kg entre les deux groupes. Une telle différence sur seulement deux semaines est remarquable.

Une meilleure hygiène de sommeil permet donc un meilleur contrôle de l'apport calorique et du poids corporel. Comme le dit le vieil adage, qui dort dine!

1. Chaput JP et coll. Duration and quality of sleep among Canadians aged 18 to 79. *Health Rep.* 2017; 28: 28-33.
2. Al Khatib HK et coll. The effects of partial sleep deprivation on energy balance: a systematic review and meta-analysis. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2017; 71: 614-624.
3. Tasali E et coll. Effect of sleep extension on objectively assessed energy intake among adults with overweight in real-life settings: a randomized clinical trial. *JAMA Intern. Med.*, publié le 7 février 2022.



**Perdez  
20, 30  
ou  
40 livres**  
rapidement et  
sans avoir faim :  
diète aux protéines  
ou basses calories

**Nous vous proposons  
une solution efficace  
et durable.**

**Suivi assuré par des  
professionnels de la santé.**

- |  |                     |
|--|---------------------|
| <b>Rosemère</b><br>274, boul. Labelle                                | <b>450 433-2227</b> |
| <b>Montréal</b><br>Crémazie ou Jarry<br>8415, rue St-Denis bur.: 109 | <b>514 279-3999</b> |
| <b>Longueuil</b><br>COOLSCULPTING<br>3145, montée St-Hubert          | <b>450 486-4238</b> |
| <b>Laval</b><br>Montmorency<br>1755, boul. du Souvenir               | <b>450 662-3222</b> |
| <b>Repentigny</b><br>258, boul. Brien                                | <b>450 470-1111</b> |
| <b>St-Hyacinthe</b><br>2595, ave Ste-Anne, bur.: 204                 | <b>450 261-9898</b> |
| <b>St-Jérôme</b><br>COOLSCULPTING<br>60, de Martigny Ouest           | <b>450 438-8686</b> |

Bureau à Trois-Rivières.  
12 CLINIQUES POUR VOUS SERVIR !



Ligne sans frais : 1 888 853-9898  
[cliniquemaigririnsante.ca](http://cliniquemaigririnsante.ca)

**RICHARD  
BÉLIVEAU**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.