

Le manque de sommeil peut nous faire prendre du poids !



Quand les nuits trop courtes s'accumulent, notre dette de sommeil grossit et nous sommes accablés soit par la somnolence, cette envie irrésistible de dormir pendant notre période normale d'activité, soit par la fatigue, qui nous enlève toute envie de faire quelque chose. Ces restrictions de sommeil ont un impact important sur notre santé et aussi sur notre prise de poids.

Tout d'abord, lorsque nous sommes fatigués, nous limitons automatiquement nos déplacements et nos activités physiques globales. Les calories dépensées activement sont donc inévitablement à la baisse.

De plus, de la même manière que si nous faisons un régime restrictif, notre organisme se met en «hibernation» ou en mode «économique»; notre métabolisme de base (énergie nécessaire pour maintenir les fonctions physiologiques indispensables à la vie comme le fonctionnement du cœur, du cerveau, du système respiratoire, de la thermogenèse...) ralentit.

Par ailleurs, cette même fatigue nous pousse à **grignoter** (à manger alors que nous n'avons pas faim) des **aliments plaisirs** généralement **riches en calories**. Comme si notre compteur calorique était en panne, nos sensations de faim

“Sur le plan hormonal, le manque de sommeil diminue la production de l'hormone de satiété et augmente celle de l'appétit”

et de rassasiement sont dysrégulées, sont plus difficiles à ressentir.

Sur le plan hormonal, le manque de sommeil entraîne un dérèglement au niveau du noyau supra-chiasmatic (hypothalamus), notre horloge centrale sensible à l'intensité lumineuse, ce qui, grossièrement, diminue notre sensibilité à la leptine (hormone de la satiété) et augmente la production de ghréline (hormone de l'appétit).

Finalement, notre balance énergétique penche inéluctablement vers le **«trop d'entrées caloriques»** par rapport aux sorties, ce qui favorise la prise de poids.