

# Manquer de sommeil donne faim

Lorsque vous manquez de sommeil, vous mangez presque 300 calories de plus par jour que lorsque vous êtes reposé, selon une étude de l'Université de Columbia (Etats-Unis). (1)

L'effet est particulièrement dévastateur pour les femmes. Ce sont elles qui augmentent le plus leur consommation de nourriture lorsqu'elles manquent de sommeil : plus 329 calories, contre 263 pour les hommes. Or, les femmes ont en principe moins besoin de calories que les hommes.

Dans le cadre d'une vie active dans un bureau, une femme a besoin de 1800 à 2200 calories par jour, alors qu'un homme a besoin de 2500 à 3500 calories par jour. 329 calories, c'est l'équivalent pour elles d'un demi-repas en plus sur la journée.

## Bonnes calories, mauvaises calories

Et ce n'est pas tout : compter les calories sans tenir compte du type de nourriture consommée n'a pas beaucoup de sens. Il existe des bonnes calories, et de mauvaises calories. Les mauvaises calories sont, essentiellement, celles qui se trouvent dans l'amidon et les céréales raffinées, car elles provoquent des pics d'insuline dans le sang, surtout quand elles sont grillées (biscottes, chips, céréales du petit-déjeuner, viennoiseries, frites). Les bonnes calories sont celles qu'on trouve dans les huiles crues, les légumes et fruits frais, les oléagineux (noix, amandes, noix du Brésil...), les produits animaux non transformés et cuits à basse température.

Or, justement, les femmes qui manquent de sommeil, plus encore que les hommes, ont tendance à consommer leurs calories supplémentaires sous forme de snacks, pizzas, frites, bonbons et glaces.

« La glace est ressortie comme l'aliment préféré durant l'état de manque de sommeil », a déclaré Marie-Pierre Saint-Onge, assistant-professeur de nutrition à l'Université de Columbia, et principale auteur de l'étude. « Le manque de sommeil vous rend plus susceptible de trop manger, et c'est une chose qui peut être prise en compte lorsque vous essayez de perdre du poids. »

## Un combat contre votre propre corps

De précédentes études avaient montré que le manque de sommeil pourrait :

- augmenter les niveaux de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit ;
- diminuer les niveaux de leptine, une hormone qui supprime la faim, et qui augmente le taux de métabolisme, c'est-à-dire la production d'énergie par le corps.

Autrement dit, lutter contre la faim et surtout contre le grignotage lorsque vous n'avez pas assez dormi revient à lutter contre votre corps lui-même, qui vous envoie dans tous les sens des signaux pour vous donner envie de manger plus.

Ce qui nous ramène, une nouvelle fois, à l'importance de bien dormir.

## **Difficile de bien dormir**

Il est juste de dire que nous sommes « plus occupés » que nos parents ou grands-parents ne l'étaient à notre âge. Non que nous ne travaillions plus. Mais la télévision, jusque tard dans la nuit, Internet (24h/24), les jeux en ligne, les smartphones (qui sont devenus pour beaucoup d'indispensables compagnons de vie, et pour certains, malheureusement, leur meilleur, voire leur unique « ami » dans l'existence), tous ces appareils nous stimulent au point que les périodes d'inactivité, de calme, de repos et d'ennui se sont considérablement réduites. Beaucoup d'entre nous vivent dans des environnements où dormir assez est un défi. Car lorsque vous avez beaucoup à faire, le temps de sommeil est généralement le premier sur lequel on empiète.

Comme il n'est en général pas possible de rattraper le matin le temps de sommeil perdu, pour cause d'horaires de travail ou d'enfants à préparer pour l'école, la seule solution est de se coucher plus tôt.

## **Solution (souvent) miraculeuse**

Une solution souvent miraculeuse pour cela est de supprimer la télévision. C'est difficile, mais ce que nous pouvons tous faire est de sortir la télévision de notre chambre à coucher, sauf bien sûr si vous habitez en studio. Si vous remplacez la télévision au lit par de la lecture au lit, vous sentirez vos paupières s'alourdir bien plus vite, et la qualité de votre sommeil s'améliorera.

De nombreux spécialistes recommandent d'établir une routine, qui consiste essentiellement à se coucher et à se lever à la même heure tous les jours. On comprend bien que cela convienne mieux à notre « horloge biologique » mais la réalité est qu'une telle règle est difficile à suivre : trop de contraintes, trop d'imprévus bousculent nos vies pour que nous puissions, tels des paysans d'autrefois, nous coucher le soir avec le soleil et nous lever au chant du coq.

En revanche, nous pouvons parvenir à nous mettre régulièrement au lit un peu plus tôt. En prévoyant de dîner vers 19h30, cela nous laisse du temps ensuite pour ranger puis lire, parler, voire faire quelque travail important. Même s'il se produit un événement inattendu, il sera en principe possible de se coucher vers 22h30, ce qui laisse amplement le temps pour une bonne nuit réparatrice.

Bien reposé, vous grignoterez moins le lendemain, et vos artères vous diront merci.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis