

Manque de sommeil et obésité:

De nos jours, l'obésité et le manque de sommeil (ou la mauvaise qualité de sommeil) deviennent les problèmes de santé publique les plus préoccupants chez les jeunes du monde entier.



Les dangers de l'obésité infantile :

L'obésité infantile présente plusieurs dangers qui peuvent se manifester au même moment ou postérieurement. On peut citer parmi ces dangers :

- Augmentation de la mortalité tout au long du cycle de vie ;
- Augmentation du risque d'obésité à l'âge adulte ;
- Augmentation du risque des maladies métaboliques ;
- Plusieurs problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, asthme, apnée obstructive du sommeil, troubles psychosociaux mentaux, problèmes musculo-squelettiques...)

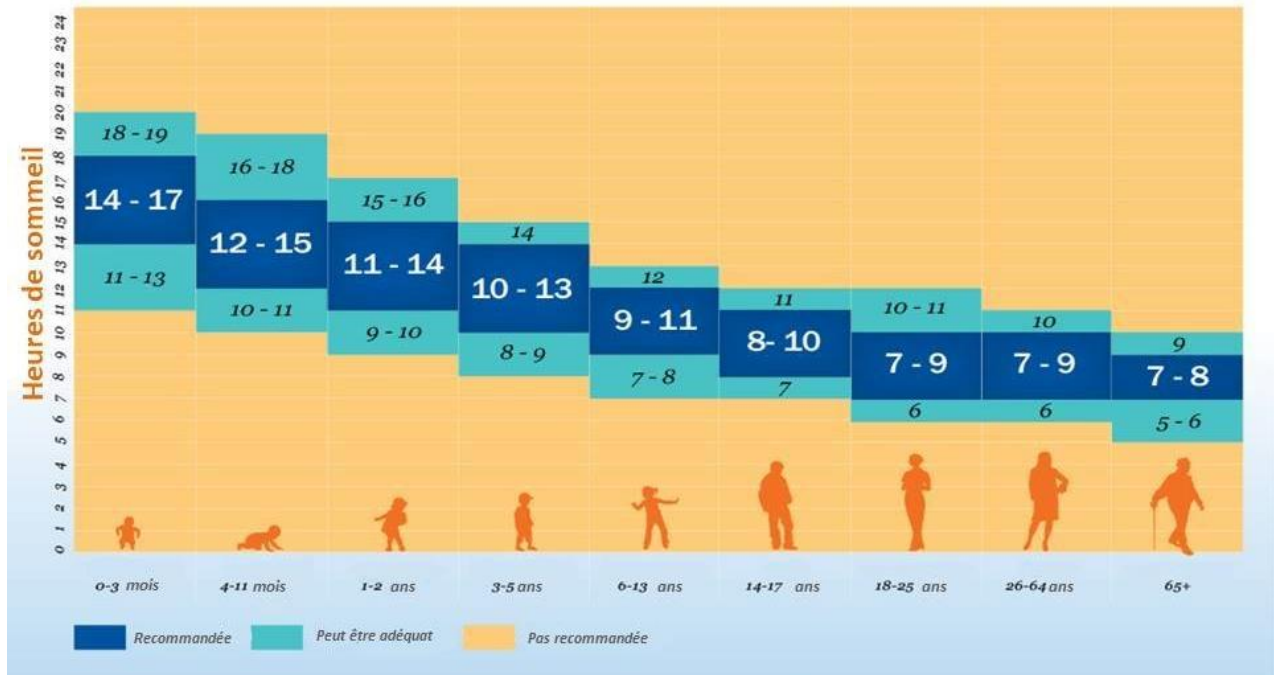
Les possibles causes de l'obésité :

Les causes du surpoids ou d'obésité sont nombreuses, parmi lesquelles :

- Les mauvaises habitudes alimentaires (manger plus que notre corps ne dépense)
- Le manque d'exercice physique
- Le facteur génétique
- La situation socio-économique
- La puberté
- Il est important de noter que plusieurs études récentes ont bien lié le manque de sommeil avec l'augmentation du poids

Combien faut-il dormir ?

Vous rouvrez ci-dessous un diagramme montrant pour chaque tranche d'âge, le nombre d'heures de sommeil recommandé. Ce dernier diminue avec l'âge.



Et si on dort moins qu'il ne faut ?

Une durée de sommeil courte est associée à une plus grande mortalité, au diabète, à l'hypertension, aux maladies cardiovasculaires et à l'obésité.

D'autre part, ces conséquences sont particulièrement problématiques pour les étudiants et peuvent entraîner des notes moyennes plus faibles, un risque accru d'échec scolaire, un apprentissage compromis, une humeur altérée.

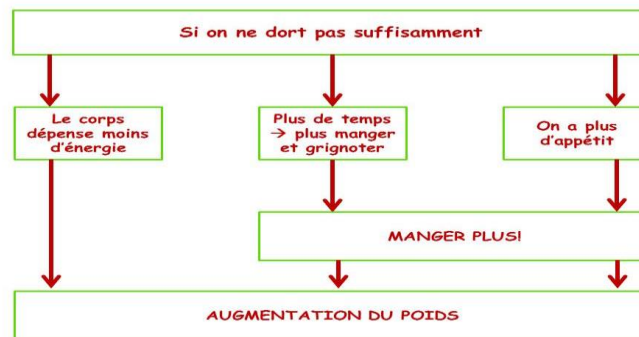
Plusieurs autres effets peuvent survenir à cause d'une durée insuffisante de sommeil, dont :

- une diminution de la concentration causant une augmentation du risque d'accidents
- une diminution de la mémoire
- une diminution de l'immunité
- une diminution de la satiété avec une augmentation de l'appétit
- une accélération du vieillissement de la peau

Comment le manque de sommeil peut-il causer un surpoids ?

Les mécanismes possibles qui sous-tendent le lien entre la courte durée du sommeil et l'augmentation du poids sont résumés dans les trois idées suivantes :

1. Un changement corporel survient après une diminution des heures de sommeil causant le corps à avoir un bas métabolisme
2. Plus on est éveillé la nuit, plus on mange et grignote ce qui conduit aussi au surpoids
3. On a plus d'appétit dans le cas où on ne dort pas bien, plus particulièrement on a tendance à manger de plus grosses portions, à préférer les aliments riches en glucides et en calories et les aliments nocifs pour la santé.



Conseils pour mieux dormir :



Pour être en forme et efficace la journée, il est indispensable de bien dormir la nuit et d'avoir un bon rythme de sommeil. Voici quelques conseils pour réaliser cela :

- La nourriture :
 - Il vaut mieux ne pas se coucher en ayant faim.
 - Ne pas prendre un repas copieux juste avant le coucher.
 - Évitez de trop boire avant de vous coucher pour ne pas être réveillé par une envie d'uriner.
- L'exercice dans la journée est bénéfique pour le sommeil
- Afin d'éviter l'accumulation du stress accordez-vous des pauses dans la journée



- La régularité et la routine sont les meilleurs alliés du sommeil.
- Soyez réceptif aux signes du sommeil : (bailler, s'étirer, paupières lourdes... tous indiquent qu'il est temps de se coucher).
- Dormir dans une chambre faite pour dormir

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, et vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour présenter dans nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur lamabarakat@hotmail.com ou sur le numéro 71665997.

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis, au 03-954544 ou carla@trilicatering.com .

Cordialement,

Lama Barakat

Diététicienne, mastère en nutrition humaine

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Lama", with a stylized flourish extending to the right.