

Le sommeil rend fin

Moins on dort, plus on mange gras.

C'est une façon de résumer la conclusion d'une étude menée par le Centre Européen des Sciences et du goût de Dijon.

Après une mauvaise nuit de sommeil, nous mangeons environ 550 calories (22 %) de plus que d'habitude, note cette enquête, soit l'équivalent d'un gros hamburger.

En fait les chercheurs ont constaté que la sensation de faim était plus présente au sein d'un groupe de personnes qui n'avaient dormi que quatre heures la nuit précédente, que chez celle ayant dormi huit heures.

Une autre étude menée par des chercheurs de l'université de Maastricht (Pay-Bas) a également démontré que les jeunes ayant eu moins de sommeil à la puberté que durant l'enfance prenaient plus de poids que ceux qui avaient dormi autant.

Allez, et si on se couchait plus tôt ... Tous à nos oreillers un peu plus longtemps chaque nuit !!!!!

Texte validé par M.S. BARTHET-DERRIEN médecin et M. TALON infirmière cadre de santé