Un mauvais cycle du sommeil favorise l’apparition d’un diabète de type 2

Un tel décalage a entraîné chez les participants une augmentation de la glycémie après le repas et un retour plus long à la normale, témoignant d’une altération des cellules produisant l’insuline.

Bonne nouvelle toutefois : après 9 jours de retour aux conditions initiales, les sujets testés ont eu des résultats redevenus normaux, preuve que, sur une courte période du moins, l’influence d’un mauvais sommeil n’est pas définitive.

Néanmoins, cette étude témoigne de l’importance qu’il faut donner à notre rythme de sommeil, et du risque encouru par les salariés travaillant sur des périodes décalées ou subissant de nombreux décalages horaires.

Source : Science Translational Medicine Avril 2012 11;4(129).
Adverse metabolic consequences in humans of prolonged sleep restriction combined with circadian disruption.
Buxton OM, Cain SW, O'Connor SP, Porter JH, Duffy JF, Wang W, Czeisler CA, Shea SA.

Auteur : Loïc Leroux

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don