La température ambiante : un effet sur la sensibilité à l'insuline

Des expériences concluantes chez l'homme

Des expériences chez les souris avaient montré que ce tissu adipeux brun pouvait être induit par **une exposition à une plus faible température**. Des chercheurs australiens viennent de mettre en évidence une **telle induction chez l'Homme**, en soumettant cinq adultes à un protocole de 4 mois. Ces cinq patients vivaient normalement dans la journée mais dormaient à une température fixée : 24°C le premier mois, 19°C le deuxième, 24°C le troisième, et 27°C le dernier. Les scientifiques ont montré que lors de la phase la plus fraîche (le second mois), la **sensibilité à l'insuline était augmentée** grâce à l'**apparition de tissu adipeux brun**. Les niveaux des protéines leptine et adiponectine, deux marqueurs du métabolisme du glucose, correspondaient à une induction de la transformation du tissu adipeux blanc en tissu adipeux brun, **transformation due à la température**.

Dormir dans une pièce fraîche

C'est donc une bonne nouvelle pour tous ceux qui s'intéressent de près à leur métabolisme glucidique : on pourrait dans une certaine mesure augmenter sa sensibilité à l'insuline en dormant dans une pièce fraîche.

Source : Diabetes. 22 Juin 2014
Temperature-acclimated brown adipose tissue modulates insulin sensitivity in humans.
Lee P et al.

Auteur : Loïc Leroux