Les liens entre le diabète et le sommeil

Les troubles du sommeil représentés par l'insomnie, l'hypersomnie, le syndrome des jambes sans repos, ou le syndrome d'apnées ont des relations étroites et réciproques avec le diabète.

Un mauvais sommeil pèse sur l'équilibre glycémique, accroît le risque de développer un diabète chez des personnes prédisposées et peut aggraver un diabète existant.

Le sommeil est vital pour l'organisme. Il est nécessaire pour une récupération à la fois physique, intellectuelle et psychologique. Entre autres fonctions, le sommeil contribue :

- aux mécanismes de mémorisation et de cognition ;
- à l'élimination des toxines ;
- à la reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses ;
- et surtout à la régulation des fonctions métaboliques (glycémie, appétit...) ce qui explique son lien avec le diabète.

Il est établi que les gens qui dorment mal ou peu s'exposent davantage à des risques cardiovasculaires et métaboliques.

Les rythmes circadiens

Chaque personne est soumise à des rythmes biologiques qui régulent l'activité de son corps. Parmi ceux-ci, les rythmes circadiens caractérisent notre activité sur 24 heures avec alternance d'une phase de sommeil la nuit et de veille le jour. Cette horloge interne fait partie de notre héritage biologique et peut varier légèrement d'un individu à l'autre. Elle est cependant synchronisée par les principaux repères temporels que sont la lumière du jour et l'activité sociale. Malgré cela, certaines personnes ont tendance à se lever plus tard ou plus tôt. Mais une chose est sûre, ces rythmes sont essentiels au bon équilibre de l'organisme et leurs perturbations répétées (troubles du sommeil, travail de nuit, travail de jour avec absence de luminosité, horaires décalés...) ont un impact sur la santé.

Les principaux troubles du sommeil

Bien dormir de façon régulière 8 heures par nuit en moyenne, est nécessaire à l'organisme et permet une bonne récupération. Si certaines personnes ont besoin de 9 heures et d'autres seulement 6 heures pour se sentir en forme (gros et petits dormeurs), un temps de sommeil au-delà de 10 heures ou en dessous de 5 heures est un signal d'alerte qui peut cacher un trouble du sommeil.

Les principaux troubles du sommeil sont :

- L'insomnie (sommeil trop court) : difficulté à s'endormir, sommeil de mauvaise qualité, réveils multiples dans la nuit ou très tôt le matin ;
- L'hypersomnie (sommeil trop long) : sommeil régulier ou de rattrapage (le week-end, en vacances...), somnolence diurne (tendance excessive à s'endormir dans des situations de la vie courante) ;
- Le syndrome des jambes sans repos : sensations d'inconfort dans les jambes qui obligent à les mobiliser ou à se lever ;
- Le syndrome d'apnées hypopnées obstructives du sommeil : arrêts répétés de la respiration pendant le sommeil.

Effets du sommeil sur le diabète

Les troubles du sommeil peuvent avoir un effet sur le diabète, le surpoids et l'obésité et ceux-ci en retour peuvent entraîner ou aggraver ces perturbations du repos. Les études montrent qu'un sommeil réduit provoque une dérégulation du métabolisme glucidique (baisse de 50 % de l'action de l'insuline, baisse de 30 % de la quantité d'insuline produite), terrain favorable à l'apparition d'un diabète de type 2 ou à l'aggravation d'un diabète existant.
Pendant le sommeil, les cellules adipeuses secrètent une hormone (leptine) qui met en veille la sensation de faim. Le jour l'estomac secrète une autre hormone (ghréline) qui stimule l'appétit et donc la prise alimentaire. La diminution du temps de sommeil pousse les personnes à manger plus, ce qui accroît naturellement le risque d'obésité.

Effets du diabète sur le sommeil

Le diabète peut-être une cause d'altération du sommeil. Certaines insomnies sont en effet liées à des troubles de la régulation glycémique (notamment en cas d'hypoglycémies nocturnes, fréquentes chez les personnes atteintes d'un diabète de type 1). Les changements rapides de niveau de glucose pendant la nuit peuvent provoquer des réveils nocturnes, facteurs d'insomnie. La mesure continue du glucose (MCG) est un outil très utile chez les personnes traitées par insuline pour mettre en évidence ces hypoglycémies nocturnes qui sont fréquemment méconnues et sous-estimées.
Certaines complications du diabète comme l'envie fréquente d'uriner (pollakiurie souvent liée à une polyurie), les douleurs musculo-squelettiques (qui obligent à se lever plusieurs fois dans la nuit) peuvent être aussi la cause d'insomnies. Le syndrome des jambes sans repos peut résulter de l'atteinte nerveuse (neuropathie) liée au diabète. La rétinopathie diabétique peut gêner la vision de la lumière et entraîner à une sous-exposition avec un effet sur les rythmes circadiens.
Le sommeil peut être également troublé par le « *phénomène de l'aube* », une hausse spontanée de la glycémie en seconde partie de nuit, provoquée par la libération excessive de glucose par le foie en rapport avec la sécrétion de différentes hormones comme notamment le cortisol.

Alimentation et sommeil

L'alimentation peut influer sur la qualité du sommeil. Il est conseillé de dîner, de préférence au moins deux heures avant le coucher, pour que la digestion soit déjà largement engagée avant l'endormissement.
Les personnes atteintes d'un diabète doivent éviter de trop ou insuffisamment manger. En effet, un dîner trop copieux ou trop gras ralentit la digestion et crée un inconfort digestif qui perturbe le sommeil. La mauvaise digestion peut entraîner un manque d'appétit le lendemain matin, et exposer ainsi à une hypoglycémie.
A l'inverse, un dîner trop léger expose à des hypoglycémies, plus dangereuses si elles se produisent pendant le sommeil. Un repas trop léger peut aussi provoquer des fringales nocturnes. Pendant le sommeil, le cerveau et les organes ont également besoin d'énergie. Les féculents, tels que le riz, les pâtes et les lentilles, consommés en quantité adaptée leur fourniront l'énergie nécessaire. Ils favorisent notamment la production de sérotonine, précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Il est important de boire régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 litres d'eau), et éviter d'absorber trop de liquide le soir pour ne pas interrompre le sommeil par des envies d'uriner.
Enfin, certaines boissons vont agir comme des excitants et perturber la qualité du sommeil : thé, café… Le soda et l'alcool perturbent la qualité du sommeil.

Diabète et sommeil sont donc intimement liés. Pas étonnant donc qu'ils aient en commun les mêmes mesures hygiéno-diététiques : limiter l'alcool, manger varié et équilibré, pratiquer une activité physique régulière, arrêter de fumer... En améliorant l'un, on contribue à l'équilibre de l'autre et inversement.

Quelques conseils pour bien préparer son sommeil :
- Éviter la prise d'excitants et limiter la consommation d'alcool ;

- Privilégier un éclairage chaud et tamisé et éviter les lumières froides ;
- Limiter son temps devant les écrans et stopper leur usage 1 heure avant le coucher ;
- Pratiquer une activité physique, même modérée la journée, afin de se sentir fatigué en fin de journée;
- Éviter de pratiquer une activité physique ou sportive intense juste avant le coucher (l'activité physique augmente la température du corps, ce qui risque de gêner l'endormissement) ;
- Favoriser les activités relaxantes (lecture, méditation, etc), en fin de journée.

Pour toute question relative à la qualité et aux troubles du sommeil, n'hésitez pas en parler à votre médecin traitant ou votre diabétologue.

Retrouvez le guide *Diabète & Sommeil, vos questions, nos conseils* dans votre espace personnel*.

*L'espace personnel est accessible gratuitement aux abonnés à la newsletter, aux abonnés au magazine *équilibre* et aux donateurs.

Pour en savoir plus :

Découvrez notre dossier : *Boucle fermée hybride : quels bénéfices sur le sommeil des patients atteints de diabète ?*

Le syndrome d'apnées hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS)

Sources :

- *Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Sommeil et diabète, Carnet du sommeil n°8.*
- *Magazine équilibre n°339, janvier-février 2021. Diabète et sommeil, liaisons dangereuses, le tour de la question ;*
- *Magazine équilibre n°364, mars-avril 2025. Diabète et sommeil, l'art de l'équilibre ;*
- *Magazine équilibre n°358, mars-avril 2024. Y'a-t-il un lien entre alimentation et sommeil ? ;*
- *Revue Diabète & Obésité, Mai 2011, Vol. 6, N°49, Article : "Le syndrome d'apnées du sommeil : quel lien avec le diabète ? "*
- *Assurance maladie, bien préparer son sommeil, mars 2026.*

Crédit photo : ©stevecoleimages