

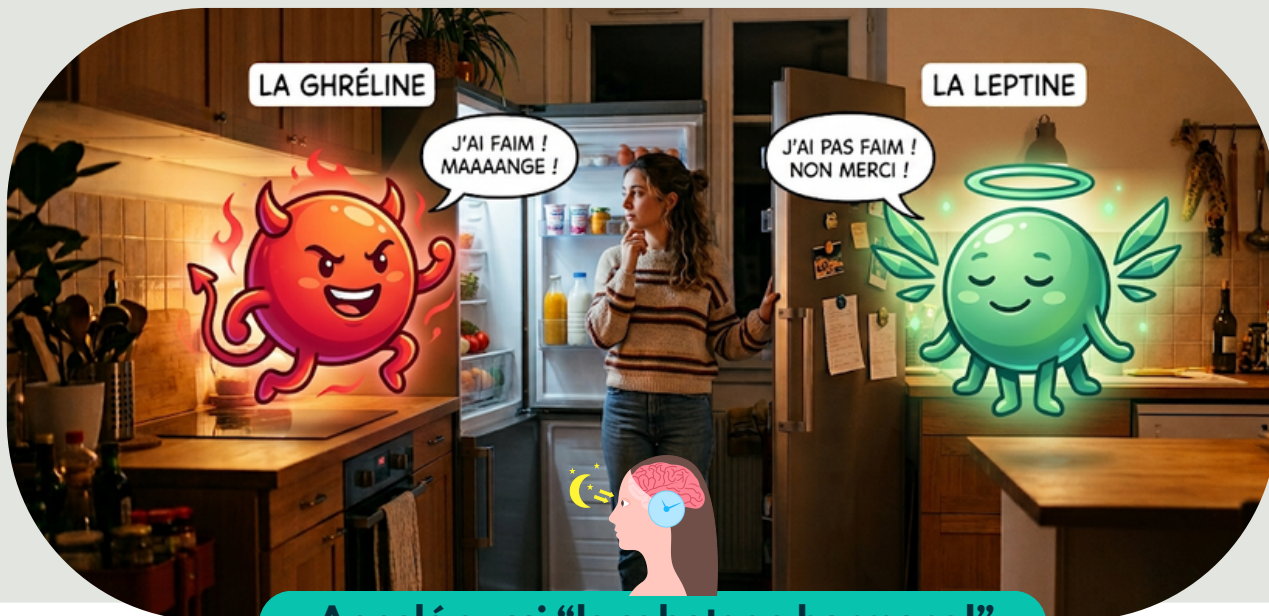
Fiche mémo

Sommeil & Poids

La balance se règle la nuit



POURQUOI A-T-ON PLUS FAIM QUAND ON EST FATIGUÉ ?



Appelé aussi "le sabotage hormonal"

Quand vous manquez de sommeil, votre cerveau dérègle deux hormones clés :



La Ghréline monte

C'est l'hormone de la faim. Elle vous crie de manger, même si vous n'avez pas besoin de calories.



La Leptine baisse

C'est l'hormone de la satiété. Votre cerveau ne reçoit plus le signal "Stop, je n'ai plus faim".

Résultat

En dette de sommeil, on consomme en moyenne 350 à 500 calories de plus par jour.



L'APPEL DU SUCRE ET DU GRAS

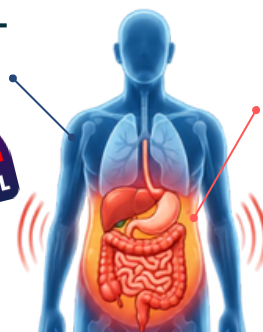
Le manque de sommeil court-circuite votre centre de la décision.



Votre cerveau fatigué cherche une récompense immédiate pour tenir le coup.



Graisse sous-cutanée (périphérique)



Graisse viscérale (abdominal profonde)

Voir fiche ci dessous

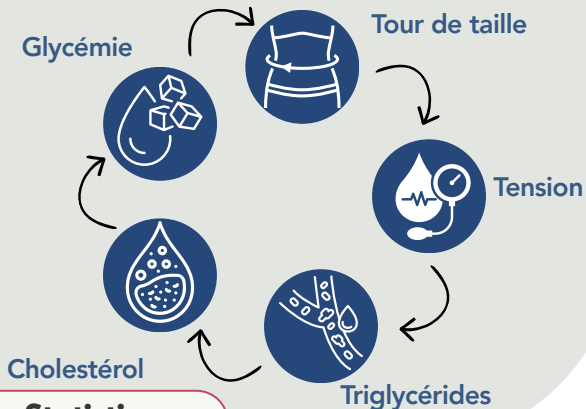
Le corps stocke plus facilement ces calories sous forme de graisse abdominale à cause de la hausse du cortisol (l'hormone du stress).

Fiche mémo

L'obésité viscérale

Le Syndrome Métabolique : Les 5 signes d'alerte

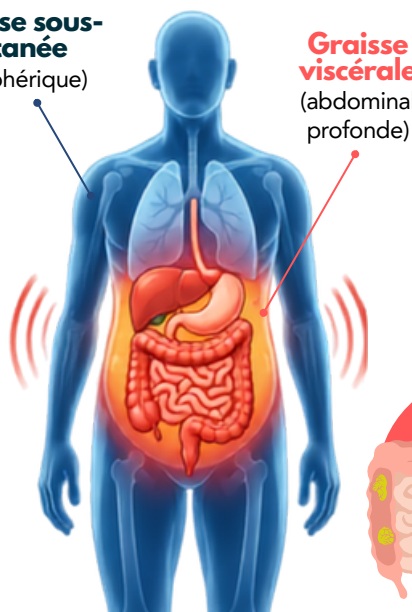
C'est l'association d'au moins trois facteurs de risque chez un même individu.



Statistique

Un risque cardiovasculaire multiplié par 3

La détection du syndrome métabolique chez une personne sans symptômes apparents multiplie par trois le risque d'accident cardiovasculaire.

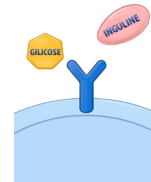


Les Risques Majeurs

Diabète et Cancer

La graisse viscérale, moteur du diabète

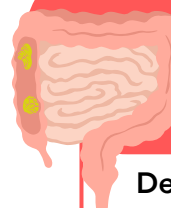
Une étude de 7 ans montre que la prise de graisse abdominale est plus déterminante pour l'apparition du diabète que la masse grasse totale du corps.



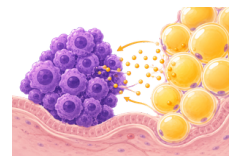
Statistique

+ 25 % de risque de cancer colorectal

L'obésité augmente le risque relatif de cancer colorectal, avec une hausse de 5% pour chaque tranche de 5 kg de poids supplémentaire.



Des "parasites métaboliques"

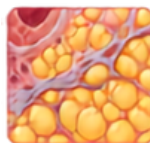


Les cellules tumorales du cancer colorectal puisent leur énergie directement dans les adipocytes voisins pour croître.

LE SAVIEZ-VOUS ?

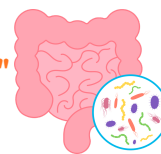
Le tour de taille : Le risque est élevé si le tour de taille dépasse 102 cm chez l'homme et 88 cm chez la femme (normes NCEP).

La Science de l'inflammation et de la fibrose



La graisse qui devient "rigide" (Fibrose)

Le tissu gras profond peut devenir fibreux, ce qui altère sa fonction et aggrave l'insulinorésistance, rendant la perte de poids plus difficile.



Le rôle des cellules MAIT et du microbiote

Des modifications de la flore intestinale activent des cellules immunitaires (lymphocytes T MAIT) qui migrent dans la graisse pour y propager l'inflammation.

Obésité et Apnée du Sommeil : 40 % des personnes obèses sont touchées

L'excès de poids autour du cou et la pression abdominale sur le diaphragme bloquent les voies respiratoires durant la nuit.

Signes à surveiller

 **Ronflements fréquents**

 **Sensation d'étouffement nocturne**

 **maux de tête matinaux**

 **somnolence excessive en journée**

Solutions et Prévention

L'efficacité de la chirurgie bariatrique

Chez les patients opérés, le risque de cancer colorectal redevient identique à celui de la population générale après une perte de poids importante.

La triade gagnante



Retrouver un **poids normal**, adopter une **alimentation saine** (type méditerranéen)



Pratiquer une **activité physique régulière** (30 min/jour).