Le sommeil : un allié pour la perte de poids

Nous avons besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour assurer nos activités quotidiennes de façon optimale. Ce n'est plus un secret, le sommeil est essentiel pour la récupération physique et mentale. Mais nos nuits sont souvent influencées par notre rythme de vie. À court et à long terme, une privation de sommeil peut avoir des effets néfastes sur le fonctionnement du corps et du cerveau.

Le sommeil : un allié pour la perte de poids

Lorsque l'on dort, le cerveau travaille dur pour rétablir l'équilibre hormonal. Le manque de sommeil mène à une surproduction de ghréline (hormone de la faim) et à une baisse de leptine (hormone de la satiété). Sauf à l'heure des repas, ces deux hormones sont habituellement sur un pied d'égalité. Si vous manquez de sommeil, la sensation de faim est constamment présente, en raison de l'excès de ghréline. Les centres de récompense du cerveau ont aussi tendance à s'activer, ce qui vous attire vers des aliments gras, sucrés ou salés. De plus, le manque de sommeil influe sur l'activité métabolique en réduisant vos dépenses énergétiques. Une alimentation de mauvaise qualité, couplée à une activité physique réduite, peut donc mener à une prise de poids.

Conseils pour un bon sommeil

1. La durée optimale d'une nuit de sommeil se situe entre 7 et 9 heures.

2. Couchez-vous avant minuit de préférence

3. Créez-vous une routine avant de dormir : douche, boisson chaude, relaxation ...

4. Évitez les excitants avant de dormir : alcool, caféine, écrans ...

5. En cas de difficultés d'endormissement ponctuelles, vous pouvez prendre des compléments alimentaires à base de mélatonine. Si vos troubles du sommeil deviennent chroniques, consultez votre médecin.