

<https://www.ameSSI.org/Contre-l-obesite-remettre-les-pendules-a-l-heure>



Contre l'obésité : remettre les pendules à l'heure

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mercredi 28 avril 2010

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Alimentation trop riche en graisses et en sucres, manque d'activité physique : ces deux causes majeures d'obésité sont désormais bien connues.

Une autre devrait attirer l'attention des médecins :

Le dérèglement de l'horloge biologique. Des chercheurs ont montré que des souris souffrant d'un dérèglement du rythme circadien ont un risque accru d'obésité et de troubles du métabolisme.

Sommaire

- [Contre l'obésité : remettre les pendules à l'heure](#)

Contre l'obésité : remettre les pendules à l'heure

L'horloge biologique régit l'heure à laquelle nous avons sommeil, à laquelle nous nous réveillons mais aussi l'heure à laquelle nous avons faim. Le gène Clock, découvert en 1997, joue un rôle clef dans le fonctionnement de cette horlogerie centrale. L'équipe de Fred Turek a travaillé sur des souris dont le gène Clock est muté et qui souffre de perturbations du rythme circadien. Il avait déjà été noté que ces souris prenaient davantage de poids.

Dans cette nouvelle étude publiée par Science, Turek et ses collègues montrent que les souris mutantes mangent à des heures irrégulières.

Plus intéressant, elles grossissent davantage (35% de graisses en plus) que les autres à un régime équivalent. Soumises à un régime riche en graisse, le surplus de masse grasseuse est de 75% pour les souris mutées, et s'accompagne d'un syndrome métabolique. Ce qui signifie que le dérèglement du rythme circadien affecte l'expression des gènes et des protéines en plus du comportement.

Ce lien entre la chronobiologie et la prise de poids est très important pour toutes les personnes travaillant à des horaires décalés. Deux études britanniques commandées par l'autorité de régulation de la sécurité au travail en apportent une illustration concrète.

Les employés des plates-formes pétrolières ont le choix entre deux semaines de travail de nuit, deux semaines de jour ou l'alternance une semaine de nuit avec une semaine de jour. Ce dernier cas est le pire, selon les deux rapports :

Contre l'obésité : remettre les pendules à l'heure

Ces ouvriers sont les plus fatigués et ont des taux sanguins d'acides gras anormalement élevés par rapport aux autres employés. Cela pourrait augmenter leur risque de problèmes cardiaques, de diabète ou d'autres troubles du métabolisme, selon les chercheurs.

Le Nouvel Observateur.