**Manque de sommeil et prise de poids**

Le risque d’obésité est augmenté en dormant moins de 7h par nuits.

L’origine de cette augmentation d’obésité serait due à une altération de la régulation neuro-endocrinienne de l’appétit : la leptine, hormone de la satiété, est diminuée alors que la ghréline, hormone de la faim, est augmentée.

De plus, en cas de fatigue, l’appétence pour les aliments gras et sucrés est majorée.

Le manque de sommeil en cas de régime amaigrissant fait perdre plus de muscle que de graisse.

La **ghréline** : si le taux de ghréline est bas, vous aurez moins faim et moins envie de grignoter. Un abaissement du taux de ghréline engendrait un taux réduit de graisses corporelles. La ghréline favorise l’accumulation de gras dans la région abdominale. Par ailleurs, en favorisant l’accumulation de graisse dans la région du foie, elle augmente les risques de développer une résistance à l’insuline (syndrome métabolique).

La **leptine** : si le taux est élevé, vous aurez moins faim. La leptine est très importante dans la perte de poids car elle joue un rôle dans la régulation de l’appétit, mais aussi des quantités avalées, du métabolisme et du comportement. Des aliments ont le pouvoir d’augmenter ou de baisser la leptine. Pour augmenter la leptine consommez des protéines à chaque repas, mettez des oméga 3 dans votre bol alimentaire, consommez les aliments entiers avec leurs fibres et non des jus ou aliments mixés, limitez les aliments très sucrés vides de micronutriments …