

Les liens entre le diabète et le sommeil

Il existe une corrélation entre sommeil et diabète à travers les troubles du sommeil que sont l'insomnie, l'hypersomnie, le syndrome des jambes sans repos, ou le syndrome d'apnées...troubles pouvant être des effets du diabète ou avoir des effets sur lui. 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 dispose de rythmes biologiques qui régulent l'activité de notre corps. Parmi ces rythmes, **les rythmes circadiens** caractérisent notre rythme de vie 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, certains 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 décalées...) ont un impact sur la santé.

Les principaux troubles du sommeil

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

Les principaux troubles du sommeil sont :

- **insomnie** (sommeil trop court) : difficulté à s'endormir, sommeil de mauvaise qualité, réveils multiples dans la nuit ou très tôt le matin
- **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)
- **syndrome des jambes sans repos** : sensations d'inconfort dans les jambes qui obligent à se lever
- **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. 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 du diabète 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, lui, secrète une autre hormone (ghréline) qui facilite la prise alimentaire. La diminution du temps de sommeil poussent les personnes à manger plus, ce qui accroît 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 diabétiques de type 1). Les changements rapides de niveau de glucose pendant la nuit peuvent provoquer des **réveils nocturnes**, facteurs d'insomnie.

Certaines complications du diabète comme l'envie fréquente d'uriner (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, elle, gêner la vision de la lumière et pousser la personne diabétique à une sous-exposition avec un effet sur les **rythmes circadiens**.

Alimentation et sommeil

Certains aliments sont plutôt stimulants et favorisent l'éveil comme les protéines, quand d'autres favorisent l'endormissement comme les glucides. Evitez donc de manger de la viande en grande quantité le soir, mais vous pouvez vous autoriser un dessert ou une boisson sucrée (une tisane, par exemple) qui favorise le sommeil et empêche d'avoir faim au moment du coucher.

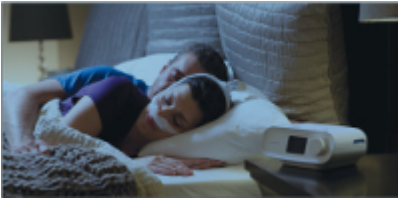
Diabète et sommeil sont donc intimement liés. Pas étonnant donc qu'ils aient en commun les mêmes mesures hygiéno-diététiques : limiter l'alcool, manger sainement, pratiquer une activité physique régulière ...En améliorant l'un, on contribue à l'équilibre de l'autre et inversement.

Retrouvez notre guide "**Diabète & Sommeil**" dans votre [espace personnel](#)

Sources

- *Institut National du Sommeil et de la Vigilance, Brochure "Sommeil et diabète", série Les carnets du sommeil*
- *Magazine Equilibre N°285, Janvier-Février 2012 - Fiche conseil : "Pour un sommeil de qualité"*
- *Magazine Equilibre N°278, Novembre-Décembre 2010 - Article : "Sommeil et diabète font-ils bon ménage ?", Interview de Virginie Bayon, chef de clinique à l'Hôtel-Dieu à Paris.*
- *Revue Diabète & Obésité, Mai 2011, Vol. 6, N°49, Article : "Le syndrome d'apnées du sommeil : quel lien avec le diabète ? "*

Lire l'article du diabète LAB :



[Petit ou gros ronfleur ? Focus sur l'apnée du sommeil](#)

[Résultats de l'étude sur le syndrome de l'apnée du sommeil](#)