

POM Bio à croquer - Sommeil et Métabolisme



Référence

56443

Date

20131228

Titre

POM Bio à croquer - Sommeil et Métabolisme

Légende

Le sommeil ne sert pas qu'à se reposer. La "dette de sommeil" a bien des effets négatifs sur notre capacité d'analyse et de mémorisation mais ce n'est pas tout. Le manque de repos joue aussi sur des fonctions extracérébrales : régulation du métabolisme et du système immunitaire. Fatigués, nous tombons plus souvent malades. Cela peut devenir problématique pour certains, comme les adolescents, qui sont en dette chronique de sommeil. De plus, la restriction de sommeil perturbe la synthèse d'hormones telles que la ghréline et la mélatonine. Et chez l'animal, perturber la synthèse de mélatonine peut provoquer l'apparition de cancers ! Entretien avec Claude Gronfier, chronobiologiste au laboratoire U846 "Institut cellule souche et cerveau (SBRI)", Université Claude Bernard, Lyon 1. Durée : 3 min 59 sec. Production : Inserm/Universcience/CNDP/Picta Productions. Avec le soutien de l'investissement d'avenir (Estim).

Auteur

Copyright

Inserm/Universcience/CNDP/Picta productions

Instructions spéciales