Bien dormir pendant la grossesse préviendrait l'obésité de l'enfant devenu adulte

Une étude américaine conduite par une équipe de recherche de l'Université de Chicago, et publiée sur le site Internet de la revue Diabetes, tend à prouver qu'un sommeil de mauvaise qualité durant le troisième trimestre de grossesse augmenterait le risque de prise de poids de l'enfant devenu adulte. Dans un souci de prévention, l'Association française de chiropraxie rappelle que le suivi chiropratique peut constituer une réponse naturelle aux troubles du sommeil de la femme enceinte.

Les adultes nés de mères qui présentaient des troubles du sommeil pendant la grossesse pèseraient 10% de plus…

Un sommeil perturbé est un problème commun durant le troisième trimestre de grossesse. Partant de ce constat, l'équipe conduite par le Dr David Gozal a souhaité mesurer l'impact d'un sommeil fragmenté sur le fœtus. Procéder à ces mesures sur l'homme pourrait prendre 50 ans, explique le chercheur. L'étude a donc été conduite sur deux groupes de souris mâles.

Les chercheurs ont ainsi régulièrement interrompu le sommeil de la moitié des souris entre le 15ème et le 19ème jour de grossesse, l'équivalent du troisième trimestre.

A la naissance, les souriceaux pesaient le même poids, présentaient les mêmes habitudes alimentaires et la même courbe de croissance, mais des variations significatives sont intervenues à l'âge adulte.

Entre 16 et 18 semaines, l'équivalent de l'âge moyen chez l'homme, les chercheurs ont observé que les souris nées de mères dont le sommeil avait été fragmenté mangeaient plus et commençaient à prendre du poids. Après 24 semaines, ces mêmes souris pesaient en moyenne 10% de plus que les souris du second groupe.

Les souris nées de mères au sommeil fragmenté présentaient par ailleurs d'autres problèmes de santé que l'obésité : de mauvais résultats aux tests d'hyperglycémie, des quantités importantes de graisse viscérale ainsi que des niveaux élevés de mauvais cholestérol.

… alors comment bien dormir lorsque l'on est enceinte ?

En 2012, une étude parue dans l'American Journal of Obstetrics and gynecology révélait que les femmes enceintes ayant reçu des soins chiropratiques en complément des soins obstétriques courants présentaient une amélioration significative des troubles du sommeil.

Dans une période de la vie où la médication doit être envisagée avec la plus grande prudence, la chiropraxie peut apporter une réponse naturelle aux troubles du sommeil.