

Obésité et Temps de Sommeil chez des Adolescents Tunisiens

33ème Congrès de la
Société Française d'Endocrinologie
Bordeaux 5-8 OCT 2016

Sofien Regaieg^{a*}, Nadia Charfi^a, Faten Hadjkacem^a, Lilia Affes^a, Sourour Kammoun^b, Mouhamed Abid^a

^a Unité de Recherche Obésité-Syndrome Métabolique, Service d'endocrinologie et diabétologie ; CHU Hédi Chaker, Sfax, TUNISIE. ^b Service Médecine Communautaire et d'Epidémiologie.; CHU Hédi Chaker, Sfax, TUNISIE.
^{*}Ministère de la jeunesse et du sport, Tunisie

Introduction:

Des études épidémiologiques ont montré que l'augmentation rapide de la prévalence de l'obésité depuis quelques dizaines d'années s'est développée de façon parallèle à la diminution progressive du temps consacré au sommeil. En plus, cette réduction du temps alloué au sommeil a touché toutes les tranches d'âge. Le but de notre étude était d'évaluer la prévalence du surpoids et de l'obésité et son association avec le temps de sommeil chez des adolescents scolarisés dans la ville de Sfax (Tunisie).

Patients et méthodes:

La population étudiée était composée de 1695 adolescents âgés de 15 - 18 ans. Des mesures anthropométriques étaient prises pour tous les participants. Dans notre étude le temps de sommeil était mesuré pour une semaine habituelle : [(temps en minutes pour un jour d'école x 5) + (temps en minutes pour un jour de week-end) x 2] / 7. Les moyennes de sommeil trouvées étaient classées par des intervalles de temps (moins que 6h, entre 6 et 7h, entre 7 et 8h entre 8 et 9 et plus ou égale à 9 h). Selon les recommandations de la National sleep foundation (NSF) pour adolescent, un temps de sommeil (<8heures par jour) est classé comme court et insuffisant [1].

Résultats:

* Notre étude comportait 1695 (741garçons et 954 filles) adolescents, d'âge moyen 16.8±1.1ans .

Tableau n°1. Paramètres anthropométriques de nos participants

Variables	Total
Taille(cm)	166.78±8.4
Poids (kg)	61.52±11.79
Indice de Masse Corporelle (kg/m ²)	22.08±3.64
Tour de Taille (cm)	71.2±8.54

*La prévalence du surpoids et d'obésité chez nos participants était respectivement de 19,2% et de 4,4%.

* La figure 1 présente la répartition de la durée de sommeil de notre population. 29% de nos participants avaient un temps de sommeil supérieur ou égal à 8 heures /jour (≥ 8 h/j) et 71 % avaient un temps inférieur à 8 heures par jour (<8 h /j).

*Nous avons trouvé qu'un temps court de sommeil était plus fréquent chez les sujets en surpoids et obèses (figure 2).

*Aussi, nous avons constaté qu'un temps de sommeil (<8 h /j) est associé à une augmentation significative du tour de taille (71,8±9,2vs 70,9±8,2cm ; p<0,05).

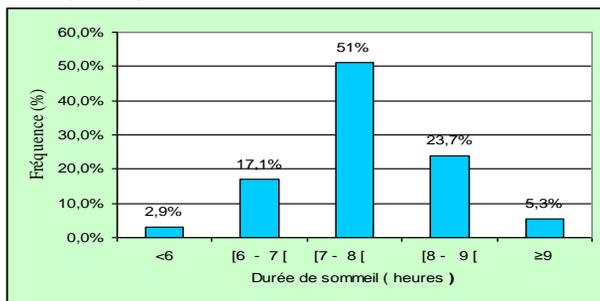


Figure n°1: Répartition de la durée de sommeil de notre population

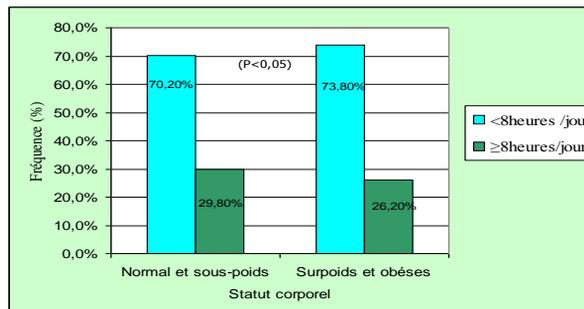


Figure n°2: Durée de sommeil de nos participants selon le statut corporel

Conclusion:

La majorité de notre population avait un temps de sommeil (entre 7 et 8 heures/jour) ce qui est en accord avec plusieurs études réalisées sur des adolescents [1,2]. Cependant, le National sleep foundation (NSF), recommande aux adolescents âgés (entre 14 et 17 ans) de dormir entre 8 et 10 heures [1]. Nos résultats sont aussi concordant avec certaines d'études qui ont souligné une association entre un sommeil écourté et une augmentation de la prévalence de l'obésité [2,3]. De plus, nous avons trouvé une association entre l'augmentation du tour de taille et temps court de sommeil. Fait important, des études récentes ont montré qu'un sommeil insuffisant pourrait affecter la régulation de la balance énergétique [2] et qu'il a un effet sélectif dans l'augmentation de l'adiposité [3].

La régulation des heures de sommeil pourrait être bénéfique dans les stratégies de lutte contre l'obésité. Il devient primordial de relayer cette information auprès de la population et des professionnels de santé.

Références:

- 1.National Sleep Foundation. How Much Sleep Do We Really Need? Available online:<http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> .
- 2.Wang. Chen, Xiaoli, May A. Beydoun, and Youfa Wang. "Is sleep duration associated with childhood obesity? A systematic review and meta-analysis." Obesity 2008, 16(2): 265-274.
- 3.Carter PJ, Taylor BJ, Williams SM, Taylor RW (2011) Longitudinal analysis of sleep in relation to BMI and body fat in children: the FLAME study. BMJ 342:d2712.