

L'ÉCLAIRAGE DE SOIRÉE POURRAIT FAVORISER INSOMNIE, DIABÈTE ET CANCER

L'éclairage artificiel en soirée et durant la nuit pourrait favoriser les troubles du sommeil, le diabète et certains cancers (comme celui du sein), suggère une étude publiée dans le *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

Cette étude confirme que l'éclairage intérieur entre la tombée du jour et l'heure du coucher entraîne une diminution de la production de mélatonine, une hormone produite par la glande pinéale (épiphyse) du cerveau.

Cette diminution pourrait avoir un impact sur les processus physiologiques régulés par cette hormone, tels que la somnolence, la régulation de la température corporelle, la pression artérielle et le métabolisme du glucose.

Joshua Gooley du *Women's Hospital and Harvard Medical School* de Boston et ses collègues ont mené cette étude avec 116 personnes âgées de 18-30 ans qui ont été exposés à la lumière ambiante ou à une faible lueur durant les 8 heures précédant le coucher pendant 5 jours. Un cathéter intraveineux inséré dans l'avant-bras collectait régulièrement des échantillons sanguins.

Une exposition à la lumière ambiante avant l'heure du coucher raccourcissait d'environ 90 minutes la durée de production de mélatonine comparativement à l'exposition à une faible lumière. L'exposition à la lumière ambiante pendant les heures habituelles de sommeil supprimait la mélatonine de plus de 50 %.

Des études ont suggéré un lien entre la suppression chronique de la mélatonine par la lumière et certains cancers dont le cancer du sein. Et, le gène du récepteur de la mélatonine a été lié au diabète de type 2. D'autres études sont toutefois encore nécessaires pour confirmer le risque de cancer et déterminer les mécanismes par lesquels la mélatonine régule le métabolisme du glucose.

Psychomédia avec source: *Science Daily*
Tous droits réservés

© <http://www.psychomedia.qc.ca/sommeil/2011-01-16/l-eclairage-de-soiree-pourrait-favoriser-insomnie-diabete-et-cancer>