

SUCRES ET INSOMNIES



Une équipe de recherche s'est intéressée au journal alimentaire de 50.000 femmes. Les scientifiques ont calculé l'index glycémique des repas et l'ont rapporté à la fréquence des insomnies. Il en ressort que les femmes consommant le plus de glucides raffinés se plaignaient davantage d'insomnies.

L'hypothèse expliquant cette corrélation serait que plus la consommation de sucre est élevée, plus la glycémie s'élève rapidement ce qui entraîne la sécrétion d'insuline, une baisse de la glycémie, une sécrétion des hormones de stress...

Un autre étude avait mis en évidence que si on ingérait de façon modérée du sucre, cela améliorerait l'humeur mais à forte dose, cela aurait l'effet contraire.

Source : [The American Journal of Clinical Nutrition](#), Décembre 2019.