

Le manque de sommeil intensifie la douleur

Lorsque vous ressentez une douleur, peut-être est-ce le signe que vous dormez mal. C'est, en substance, la conclusion de chercheurs américains. Ces derniers ont mis en lumière certains problèmes neuronaux générés par de petites nuits. Lesquels problèmes intensifient le mal, en cas de maladie, ou de blessure.

Des chercheurs de l'Université de Berkeley, en Californie, ont voulu savoir comment le cerveau traite la douleur, lorsque des individus sont privés de sommeil. Ils ont, ainsi, recruté 25 étudiants en bonne santé. Ils ont, tout

d'abord, évalué leur seuil de douleur, en leur appliquant, sur la jambe, une source de chaleur dont la température augmentait progressivement. Les étudiants ont, ensuite, été privés de sommeil pendant une nuit. Et le lendemain, les scientifiques ont réitéré leur expérience de la chaleur. Résultat, dans l'ensemble, le groupe a ressenti une gêne au contact de températures plus basses, « ce qui montre que leur sensibilité à la douleur avait augmenté après un sommeil insuffisant », notent les auteurs.

Sommeil et douleur, quel rapport ?

En effectuant des examens neurologiques, les scientifiques ont constaté « une activité accrue dans le cortex somato-sensoriel primaire (région sensible à la douleur) et une activité réduite dans les régions du striatum et du cortex insulaire (qui sont des zones responsables de la modulation de la perception des stimuli douloureux) ». Les auteurs ont, par ailleurs, observé que même de légers changements dans les habitudes de sommeil peuvent avoir cet effet. Selon eux, « le sommeil devrait être placé beaucoup plus au centre des soins des patients. » ■



Les aliments frits augmentent le risque de décès, chez les femmes

Les aliments frits n'appartiennent pas à la catégorie santé. Pour preuve, une étude américaine montre que, consommés quotidiennement, ces produits augmentent le risque de décès, chez les femmes seniors.

Frites, poulet frit, ou encore, fish and chips... Ces aliments gras et salés sont déconseillés, pour la santé. Une équipe américaine s'est penché sur la cohorte Women's Health Initiative composée de plus de 100 000 femmes âgées de 50 à

79, en 2019. Toutes avaient été enrôlées entre 1993 et 1998. Au cours du suivi de près de 20 ans, 31 588 participantes sont décédées, parmi lesquelles 9 320 de maladie cardiovasculaire, 8 358 de cancers et 13 880 d'autres causes.

Maladies cardiovasculaires, surtout

En analysant les données concernant leur régime alimentaire, les chercheurs se sont rendu compte que la consommation régulière de friture était associée à un risque augmenté de décès, toutes

causes confondues. Mais, en particulier, de maladies cardiovasculaires. Dans le détail, manger au moins un aliment frit chaque jour entraînait une hausse de ce risque de 8%.

Certes, cette étude est uniquement observationnelle. Toutefois, « réduire la consommation d'aliments frits, en particulier de poulet, de poisson frits, peut avoir un impact positif en matière de santé publique », concluent les auteurs ■

