TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°3 · MAI 2026

Le sommeil, levier discret

Édition rétrospective, rédigée en novembre 2026. La lettre mensuelle de l'Association commence en novembre 2026. Les numéros de mars à octobre retracent nos premiers mois, un par mois, à partir des documents de l'Association.

ÉDITORIAL

Mai ne compte aucun événement public pour l'Association, et nous préférons le dire simplement. Ce numéro se consacre à un levier souvent négligé : le sommeil. Dormir trop peu ne fait pas que fatiguer ; un essai mené à domicile montre que cela pèse aussi sur la quantité de nourriture que nous mangeons.

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

Aucun événement public ce mois-ci. Ce numéro se consacre au levier du mois et à l'assiette de saison.

Chronobiologie alimentaire	Alimentation anti-inflammatoire	**Sommeil et gestion du stress**	Mouvement régulier

LE LEVIER DU MOIS · SOMMEIL ET GESTION DU STRESS

Dormir davantage pour manger moins : un essai à domicile

Des chercheurs de l'Université de Chicago ont suivi 80 adultes de 21 à 40 ans, en surpoids, qui dormaient habituellement moins de 6 heures 30 par nuit. Tirés au sort, les uns ont reçu un conseil individuel d'hygiène du sommeil pour viser 8 heures 30 au lit ; les autres ont gardé leurs habitudes. Pendant 2 semaines, chacun a vécu chez soi, sans régime ni programme sportif.

Ceux qui ont allongé leur sommeil ont dormi environ 1 heure 10 de plus par nuit et ont réduit leur apport énergétique d'environ 270 kilocalories par jour par rapport au groupe témoin. En 2 semaines, leur poids a baissé d'environ 0,5 kilo, quand celui du groupe témoin augmentait d'environ 0,4 kilo. L'apport n'était pas déclaré par les participants : il était calculé à partir de mesures objectives de la dépense d'énergie et du poids.

Ce que cela change au quotidien. Se coucher à heure régulière et éloigner les écrans du lit sont des gestes simples ; les chercheurs relèvent que limiter les écrans avant le coucher a beaucoup compté pour les participants. Des troubles du sommeil qui durent se discutent avec votre médecin.

Limites : un essai court (2 semaines), mené dans une seule université auprès de jeunes adultes en surpoids ; il reste à savoir si l'effet se maintient dans le temps.

Source : Tasali E, Wroblewski K, Kahn E, Kilkus J, Schoeller DA. Effect of sleep extension on objectively assessed energy intake among adults with overweight in real-life settings: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine* 2022 ; 182(4) : 365-374. DOI 10.1001/jamainternmed.2021.8098 · PMID 35129580.

L'ASSIETTE DU MOIS · MAI

Asperges vertes rôties, œuf mollet et sbrinz

Pour 4 personnes · 25 minutes

- 2 bottes d'asperges vertes
- 4 œufs
- 30 g de sbrinz en copeaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 4 tranches de pain complet
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200 °C et couper la base dure des asperges.
2. Les étaler sur une plaque, arroser d'huile, saler, rôtir 12 à 15 minutes.
3. Cuire les œufs 6 minutes dans l'eau frémissante, les rafraîchir et les écaler.
4. Servir les asperges avec un œuf, un filet de citron, le sbrinz et le pain.

Le principe. Un dîner léger, pris assez tôt, fait partie des conseils habituels d'hygiène du sommeil.

SOUTENIR L'ASSOCIATION

L'Association vit grâce à ses membres et à ses soutiens.

Devenir membre | Soutenir l'Association

Association ORIM · Association de droit suisse (art. 60 CC), siège à Genève · Bureau administratif : Route de Pallatex 15, 1163 Etoy (VD), Suisse · info@orimnutrition.org · www.orimnutrition.org
Contenu éducatif, sans visée médicale : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.