

# Manger tard le soir : quelles répercussions sur l'organisme ?

Publié le 24/08/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



## Une expérience menée aux Etats-Unis

Des chercheurs de l'Université de Pennsylvannie ont mené une étude auprès de neuf sujets adultes et en bonne santé pendant 18 semaines\*. Ils leur ont demandé de manger à des heures définies. Pendant la première moitié de l'expérience, ils ont été invités à prendre trois repas par jour et deux collations entre 8h et 19h. Puis, deux semaines de pause ont été effectuées avant d'entamer la deuxième série. Enfin, lors des huit semaines suivantes, ces mêmes repas ont été pris à des heures différentes, comprises entre 12h et 23h. Plusieurs paramètres biologiques ont été mesurés quotidiennement pour chaque individu : les taux d'insuline, de triglycérides, de mauvais cholestérol...

## L'organisme réagit différemment selon l'heure des repas

Les résultats préliminaires ont été présentés début juin 2017. Bien qu'il soit nécessaire de réaliser d'autres expériences complémentaires, les premiers éléments indiquent que manger tard le soir perturberait les hormones responsables de la satiété. L'organisme métaboliserait moins de lipides et davantage de glucides. Les participants ont vu leurs taux sanguins augmentés : insuline, glucose, cholestérol et triglycérides.

Le moment de la journée auquel nous mangeons aurait donc son importance. De ce fait, même s'il est difficile de s'imposer tous les jours de manger avant 19h, changer ses habitudes alimentaires pour dîner plus tôt serait bénéfique sur notre santé.

## Bien choisir ses aliments

Si toutefois vous aviez une fringale vers 23h ou si vous revenez d'une séance de sport un peu tardive, vous pouvez manger mais pas n'importe quoi !

Des aliments riches en gras ou en épice pourraient perturber votre sommeil en compliquant votre digestion. Les aliments riches en sucre risqueraient de ralentir la capacité de notre organisme à brûler les graisses. Le

*\*[Univ of Penn School of Medicine. "Timing meals later at night can cause weight gain and impair fat metabolism: Findings provide first experimental evidence of prolonged delayed eating versus daytime eating, showing that delayed eating can also raise insulin, fasting glucose, cholesterol, and triglyceride levels." ScienceDaily, 2 June 2017.](#)*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre alimentaire ,

### **Comment manger sain et équilibré au bureau ?**

16/05/2019  
3 minutes de lecture

Il est tout à fait possible de manger équilibré au bureau, même si vous manquez de temps. Comment ? Le Laboratoire LESCUYER vous livre quelques astuces.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre alimentaire ,

### **La crème Budwig, un petit-déjeuner vitaminé**

30/08/2017  
3 minutes de lecture

Avez-vous entendu parler de la crème Budwig ou de sa version revisitée le Miam O Fruits ? Il s'agit du petit-déjeuner idéal selon le Dr Kousmine, pionnière de la nutrithérapie. Découvrez nos conseils pour préparer cette crème composée d'aliments à haute valeur nutritionnelle.

[Lire la suite](#)