Vous êtes un lève tard ? Vous n'y pouvez rien, c'est dans vos gènes

MIS À JOUR : 03-02-2016 17:21

-CRÉÉ : 03-02-2016 17:03

**SOMMEIL – Une nouvelle étude tend à démontrer que le fait que nous soyons matinaux ou lève-tard ne serait pas du qu'à notre mode de vie : l'explication pourrait résider dans notre génome.**

**1156**

**2**

**[3](https://plus.google.com/share?url=http://www.metronews.fr/info/vous-etes-un-leve-tard-vous-n-y-pouvez-rien-c-est-dans-vos-genes/mpbc!t5jIUYL6bWPjI/" \l "utm_source=Google+&utm_medium=social&utm_campaign=Google+Reco-Metronews" \t "_blank)**

[[http://www.metronews.fr/share-mail2.png](mailto:?subject=Vous%20%C3%AAtes%20un%20l%C3%A8ve%20tard%C2%A0?%20Vous%20n%27y%20pouvez%20rien,%20c%27est%20dans%20vos%20g%C3%A8nes%20%E2%80%93%20metronews&body=http://www.metronews.fr/info/vous-etes-un-leve-tard-vous-n-y-pouvez-rien-c-est-dans-vos-genes/mpbc!t5jIUYL6bWPjI/%23utm_Email=Google+&utm_medium=social&utm_campaign=Email-Reco-Metronews)](mailto:?subject=Vous%20%C3%AAtes%20un%20l%C3%A8ve%20tard%C2%A0?%20Vous%20n%27y%20pouvez%20rien,%20c%27est%20dans%20vos%20g%C3%A8nes%20%E2%80%93%20metronews&body=http://www.metronews.fr/info/vous-etes-un-leve-tard-vous-n-y-pouvez-rien-c-est-dans-vos-genes/mpbc!t5jIUYL6bWPjI/%23utm_Email=Google+&utm_medium=social&utm_campaign=Email-Reco-Metronews)



15 gènes entrent en jeu pour déterminer notre cycle de sommeil.

SUPERSTOCK/SIPA

*Photo:*

Vous dormez jusqu'à pas d'heure le week-end et quand le réveil sonne la semaine c'est une véritable torture ? Au contraire vous êtes tous les jours sur le pont à 6 heures tapantes quelle que soit la situation ? Rien à voir avec vos habitudes de vie car il semblerait que votre rythme de sommeil soit inscrit dans vos gènes.

Selon les travaux des chercheurs du [centre californien d'étude génétique 23andMe](https://www.23andme.com/en-int/), ce ne sont pas moins de 15 gènes différents qui impacteraient notre horloge biologique. Pour arriver à ces conclusions ils ont étudié le sommeil de 90.000 volontaires et ont ainsi pu regrouper les gènes qui régissent les heures de lever des uns et des autres.

**Les gènes du sommeil liés à l'état de santé général**

Les premières conclusions ont démontré que les femmes étaient, en règle générale, plus du genre à se lever tôt que les hommes et que les lève-tard étaient plus nombreux avant 30 ans qu'après 60. De plus, les chercheurs ont également observé que les personnes qui ne passaient pas leurs matinées au lit étaient le plus souvent en meilleure santé. Enfin, un gène qui est en général lié au surpoids semble également régir si une personne est plus du matin ou du soir.

**EN SAVOIR + >>**[**3 conseils pour VRAIMENT bien dormir**](http://www.metronews.fr/info/journee-nationale-du-sommeil-insomnie-reveil-difficile-fatigue-de-la-semaine-3-conseils-pour-vraiment-bien-dormir/mocA!6IzIXTEd7Wv/)

Vous pensez que cela résulte de la pure logique : à savoir que les couche-tard font en général un peu trop la fête et qu'ils ont donc tendance à brûler la chandelle par les deux bouts et à faire la grasse matinée pour récupérer. C'est en partie vrai mais d'autres études ont démontré que la génétique influait sur notre sommeil.

**Vrais jumeaux et même horloge biologique**

En 2014 déjà, des scientifiques australiens de l'université de Monach, avaient observé que, comparé à des faux jumeaux, les vrais jumeaux avaient tendance à respecter les mêmes horaires et la même qualité de sommeil. Une théorie qui viendrait asseoir l'importance de la génétique dans la façon dont nous dormons. [Dans la revue *Sleep*, les auteurs de l'étude concluaient](http://www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=29181)que les facteurs génétiques seraient responsables à 57% de la qualité du sommeil, à 65% du temps de sommeil et à 83% du temps d'endormissement.

Une piste intéressante donc, qui vient ouvrir la porte à de nouvelles études pour comprendre les mécanismes exacts de notre génome sur notre temps de sommeil. Une chose est sûre que vous soyez lève-tôt ou lève-tard, vous devez impérativement prendre soin de votre sommeil. La génétique est une chose mais elle ne remplace pas une bonne hygiène de vie. Si vous savez que vous avez des problèmes d'endormissement, vous devez consulter, le manque de sommeil étant lié à de nombreuses pathologies.