

## Aperçu du rythme alimentaire et de sommeil des personnes atteintes de SEP en Suisse

lundi 29 mars 2021

Le graphique de ce mois-ci représente la suite du graphique de janvier. Il livre une vue d'ensemble du déroulement de la journée des personnes atteintes de SEP en prenant en compte le rythme alimentaire et de sommeil. Par ailleurs, cette étude ouvre des possibilités pour de futures analyses sur l'alimentation et l'apparition de fatigue.

Ce graphique mensuel s'inscrit dans la lignée du graphique de janvier et présente une vue d'ensemble du rythme alimentaire et de sommeil des personnes atteintes de SEP. Ces données ont été collectées dans le cadre de l'étude sur la nutrition menée récemment à la laquelle 1079 participantes et participants au Registre ont pris part. Nous profitons de l'occasion pour les remercier à nouveau chaleureusement pour leur engagement exceptionnel!

D'après le graphique, plus de 80% des participantes et participants se réveillent entre 5h30 et 7h30 pendant la semaine. En moyenne 3 personnes sur 4 prennent leur déjeuner entre 6h30 et 9h30, dont 30% à 7h30. La plupart des participantes et participants dînent à 12h30 (71%) et plus de la moitié soupent à 18h30. Concernant les en-cas, deux tranches horaires sont les plus fréquentes. Elles correspondent aux traditionnels casse-croûtes pris entre 9h30 et 10h30, et entre 15h30 et 16h30. Quant au sommeil, presque 50% des personnes se couchent à 22h30.

Si l'on compare ces données avec le rythme alimentaire et de sommeil des participantes et participants pendant le week-end, on remarque les points suivants: de toute évidence, les tranches horaires se décalent plus tard dans la journée, surtout l'heure du lever et du déjeuner. Par ailleurs, on remarque un plus grand écart d'horaires pour chaque repas: les données du week-end sont davantage disséminées dans le temps. Au total, moins de données ont été saisies le week-end concernant les en-cas et le sommeil.

Ces données complètent le graphique de janvier: de nombreuses personnes suivent un rythme de repas et de sommeil régulier. On note aussi, en particulier, un modèle courant de consommation pour chaque repas. Les recherches sur les thèmes du biorhythme et de la chrononutrition prennent de plus en plus d'ampleur ces dernières années. Elles montrent que ces critères jouent un rôle important pour une alimentation saine, et ont un effet positif sur le bien-être personnel et la qualité de vie.

Ces prochains mois, le Registre SEP souhaite approfondir d'autres analyses sur le thème passionnant du modèle alimentaire et de la fatigue. En effet, on peut lire dans

la littérature médicale que le comportement alimentaire peut avoir des effets positifs sur la qualité de vie des personnes atteintes de SEP et surtout sur les symptômes tels que la fatigue.

---

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, CH-1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | [info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch) | [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch)