

*Veillez prendre note que ce numéro d'Outils de la pratique a été conçu dans l'esprit des Fêtes et pour vous divertir.
Il n'a pas été évalué par un comité de lecture ni certifié.*

OUTILS DE LA PRATIQUE N° 355 | 18 décembre 2023



« Englouloutir » les données sur le souper de dinde

QUESTION CLINIQUE

Quelles sont les données au sujet du repas de dinde du temps des Fêtes?

CONCLUSION

Nous n'avons pu trouver de donnée fiable sur la somnolence provoquée par un repas de dinde pendant le temps des Fêtes. On ne sait pas si le tryptophane modifie le sommeil, mais, selon des recherches défectueuses, il faudrait environ 1 livre de dinde pour réduire d'une minute le temps d'éveil après l'endormissement. Vraiment, à ce stade-ci, les données sont inadéquates pour dire si une dinde renferme assez de tryptophane pour la fatiguer.

DONNÉES PROBANTES

- Pourquoi certaines personnes sont-elles fatiguées après avoir mangé un repas de dinde du temps des Fêtes?
 - Aucun essai contrôlé randomisé (ECR) : Il y a de nombreuses variables possibles, notamment les excès de table, la consommation d'alcool, les enfants qui se lèvent tôt,

ainsi que les joies et les tourments des réunions de famille (vous savez ce que nous voulons dire...).

- La consommation de dinde cause-t-elle l'endormissement ou la somnolence?
 - Aucun ECR ne compare la dinde avec le jambon ou une autre protéine : les sommes consacrées à la recherche ont été dépensées sur des questions pires (voir un exemple ci-dessous).
- Le tryptophane cause-t-il l'endormissement ou la somnolence?
 - Revue systématique : 18 ECR sur des adultes¹. Doses de tryptophane : de 0,25 à 15 g, 20 à 30 minutes avant le coucher. Après 5,5 jours :
 - Aucun effet sur la durée totale du sommeil, le temps d'endormissement ou la durée du sommeil au lit.
 - Aucun effet lié à la dose.
 - Le tryptophane a réduit de 1,08 minute le temps d'éveil après l'endormissement.
 - Manque de fiabilité : Méta-analyses et problème d'interprétation des statistiques.
 - Exemple : le tryptophane réduirait le temps d'éveil à raison de 81 minutes par gramme, ce qui se traduirait par une diminution de plus de 20 heures du temps d'éveil par nuit pour une dose de 15 g.
 - Teneur en tryptophane de la dinde : 287 mg pour 100 g².
 - Si les principales conclusions et interprétations des auteurs ci-dessus étaient réelles¹, une portion d'une livre de dinde pourrait améliorer le sommeil de 0 à 1 minute.
 - Quelle est la meilleure méthode de fermeture d'une dinde farcie?
 - Durant leur temps libre, des vétérinaires ont pratiqué de grandes incisions (du cou à la queue) dans 15 dindes en vue de les désosser et de les farcir, puis on les a réparties au hasard pour qu'ils les referment avec des sutures ou des agrafes³. Trois « experts en cuisine » ont ensuite évalué l'apparence après la cuisson et l'enlèvement des sutures ou des agrafes (échelle de 1-5; plus le score est élevé, plus le résultat est meilleur) : agrafes : 4,6; sutures : 1,3-2,3.
 - On ne sait pas bien si les auteurs étaient au courant de la présence d'une cavité corporelle qui permettrait de farcir une dinde achetée au magasin. C'est ce qui explique peut-être leur besoin « d'experts en cuisine » pour évaluer les résultats.

CONTEXTE

- La fréquentation de la belle-famille au lieu de sa propre famille durant le temps des Fêtes modifie le microbiote intestinal. Plus précisément, elle entraîne une diminution du nombre de *Ruminococcaceae*, réduction qui est associée au stress et à la dépression⁴.
- Prise de poids moyenne durant le temps des Fêtes : environ 1 à 2 livres⁵.
 - Le gain de poids potentiel ne semble pas dissuader les gens de prendre part à de futures célébrations du temps des Fêtes⁶.
- Temps nécessaire à la cuisson d'un repas de dinde : 3 heures ou plus. Temps de livraison d'une pizza : environ 30 minutes.

RÉFÉRENCES

1. Sutano CN, Loh WW, Kim JE. Nutr Rev. 2022; 80(2):306-16.

AUTEURS

Adrienne J Lindblad, B.
Pharm., ACPR, Pharm. D.

2. Département de l'Agriculture des États-Unis. Lien : <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/171496/nutrients>. Consulté le 11 décembre 2023.
3. Verwilghen D, Busoni V, van Galen G, Wilke M. Vet Record. 2011;169:685-686.
4. De Clercq NC, Frissen MN, Levin E, et al. Human Microbiome J. 2019;13:100058.
5. Abdulan IM, Popescu G, Mastaleru A, et al. Nutrients. 2023;15:4201.
6. Yanovski JA, Yanovski SZ, Sovik KN, et al. New Engl J Med. 2000;342:861-867.

Danielle Perry, inf. aut., M. Sc.

Jen Potter, M.D., CCMF
Jamie Falk, B. Sc. (Pharm), Pharm. D.

Aucune dinde n'a répondu à la demande de commentaires, sauf les dindons qui ont rédigé cette farce..

OUTILS DE LA PRATIQUE RENDU POSSIBLE PAR



EN PARTENARIAT AVEC



Les articles Outils de la pratique sont des articles révisés par les pairs qui résument les données médicales pouvant transformer la pratique de première ligne. Ils sont coordonnés par les Drs **G. Michael Allan** et **Adrienne Lindblad** et rédigés par le groupe PEER (Patients, Experience, Evidence, Research), avec l'appui du Collège des médecins de famille du Canada, et des Collèges des médecins de famille de l'Alberta, de l'Ontario et de la Saskatchewan. Les commentaires sont les bienvenus à l'adresse toolsforpractice@cfpc.ca. Les articles sont archivés à <https://gomainpro.ca/francais/tools-for-practice/>.

Cette communication exprime l'opinion des auteurs et ne reflète pas nécessairement le point de vue ni la politique du Collège des médecins de famille du Canada.