

# Dormir trop (ou pas assez) peut être nocif pour la santé



Les chercheurs ont découvert que ceux qui ne dorment pas assez ou qui dorment trop sont plus susceptibles de souffrir d'insuffisance coronaire, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, d'obésité et de troubles mentaux.

Les adultes âgés de 45 ans et plus qui dorment trop (dix heures et plus par nuit) ou pas assez (six heures et moins) augmentent leur risque de souffrir de certains problèmes de santé chroniques, démontre une étude rendue publique par les Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis.

Le président de l'American Academy of Sleep Medicine, le docteur M. Safwan Badr, a indiqué par voie de communiqué qu'on conseille aux adultes de dormir entre sept et neuf heures par nuit, mais que cette recommandation semble encore plus importante pour ceux qui sont aux prises avec des problèmes chroniques comme la maladie cardiaque, le diabète, l'anxiété et l'obésité.

**La santé pour tous, c'est possible!**  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**  
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE**.

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype: aeukilibre

Il a rappelé que les patients souffrant de ces problèmes souffriront aussi fréquemment d'apnée du sommeil ou d'insomnie, ce qui interférera avec un sommeil de qualité.

L'étude portait sur plus de 54 000 sujets provenant de 14 États américains et âgés de 45 ans ou plus. Près du tiers des sujets (31%) dormaient six heures ou moins par nuit en moyenne, contre 4% qui dormaient trop. Les autres avaient un sommeil normal.

Les chercheurs ont découvert que ceux qui ne dorment pas assez ou qui dorment trop sont plus susceptibles de souffrir d'insuffisance coronaire, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, d'obésité et de troubles mentaux, en comparaison avec ceux qui dorment, en moyenne, entre sept et neuf heures par période de 24 heures.

L'association entre un sommeil trop long et l'insuffisance coronaire, les AVC et le diabète était particulièrement prononcée.

Le docteur Badr a rappelé que l'on doit s'intéresser autant à la qualité qu'à la quantité du sommeil, et qu'un mode de vie sain ne se limite pas à l'alimentation et à l'exercice physique.

L'étude est publiée dans l'édition d'octobre de la publication scientifique *Sleep*.

Source : <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201310/02/01-4695676-dormir-trop-ou-pas-assez-peut-etre-nocif-pour-la-sante.php>



**La santé pour tous, c'est possible!**  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**  
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com      514-825-8948      Skype : aeukilibre