

La qualité de sommeil est essentielle pour la santé

Par *mogirard*

Créé le 22/03/2023 - 18:37

La qualité de sommeil est essentielle pour la santé

Mercredi, 22/03/2023 - 17:37 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Pour être en forme et en bonne santé, un bon sommeil est nécessaire? mais pas suffisant. En effet, selon Frank Qian, clinicien au Beth Israel Deaconess Medical Center de Boston, il faut privilégier la qualité du sommeil à la quantité. Il a établi les cinq facteurs garantissant un bon sommeil. Pour ce chercheur, « Il faut dormir entre sept et huit heures par nuit, ne pas être sujet à l'insomnie plus de deux fois par semaine, ne pas avoir du mal à s'endormir plus de deux fois par semaine, ne pas utiliser de somnifères et se sentir reposé après le réveil au moins cinq jours par semaine ».

Pour en arriver à de telles conclusions, le chercheur et son équipe ont analysé les données du sommeil de 172 321 personnes, d'une cinquantaine d'années en moyenne, pendant un peu plus de quatre ans. Durant cette période, 8 681 personnes de l'enquête sont mortes. L'étude, qui sera présentée en détail dans quelques jours, est catégorique : les personnes rassemblant les cinq facteurs du sommeil de qualité « avaient 30 % de risque en moins de mourir toutes causes confondues, 21 % de risque en moins de succomber d'une maladie cardiovasculaire et 19 % en moins de mourir d'un cancer ».

« Je pense que ces résultats soulignent qu'il ne suffit pas d'avoir suffisamment d'heures de sommeil. Il faut vraiment avoir un sommeil réparateur et ne pas avoir trop de mal à s'endormir et à rester endormi. Si les

gens ont tous ces comportements de sommeil idéaux, ils sont plus susceptibles de vivre plus longtemps. Donc, si nous pouvons améliorer le sommeil en général, et que l'identification des troubles du sommeil est particulièrement importante, nous pourrions peut-être prévenir une partie de mortalité prématurée », insiste Frank Qian.

Toujours selon cette étude, les hommes sont avantagés s'ils respectent les cinq critères de bon sommeil. Ils gagneraient en effet 4,7 ans d'espérance de vie, contre 2,4 ans pour les femmes. Des chiffres encore inexpliqués, d'autres recherches devront être faites pour déterminer les raisons de cet avantage masculin.

Si les personnes étudiées étaient pour la plupart quinquagénaires, les conclusions sont valables pour tout le monde, selon Frank Qian : « Même dès le plus jeune âge, si les gens peuvent développer ces bonnes habitudes de sommeil consistant à dormir suffisamment, à s'assurer qu'ils dorment sans trop de distractions et à avoir une bonne hygiène de sommeil dans l'ensemble, cela peut grandement bénéficier à leur santé globale à long terme ».

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[The Guardian](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [décès](#) [immunité](#) [insomnie](#) [maladie](#) [santé](#) [sommeil](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/qualite-sommeil-est-essentielle-pour-sante/article>