

Changement d'heure : La durée du sommeil influe sur la santé cardio-vasculaire

Ce week-end, c'est le passage à l'heure d'hiver. A cette occasion, **la Fédération Française de Cardiologie souligne qu'une bonne santé cardio-vasculaire passe aussi par un sommeil de qualité.**

De récentes études scientifiques démontrent que les dormeurs de moins de six heures ou de plus de huit heures par nuit auraient respectivement un risque accru de 11 % et de 33 % de développer un accident cardio-vasculaire*¹ au cours de leur vie.

Le sommeil a une influence sur le métabolisme : dormir insuffisamment peut avoir un impact sur la glycémie, l'hypertension, l'obésité et le diabète.

Idéalement, il faut dormir entre 6 et 8 heures chaque nuit pour préserver sa santé cardio-vasculaire.

La Fédération Française de Cardiologie rappelle les **bonnes habitudes** à privilégier pour garder un **sommeil de qualité** :

- Adopter des **horaires de lever et de coucher réguliers**, en se levant tous les jours à la même heure (y compris le week-end) pour une meilleure synchronisation du rythme veille-sommeil.
- Avoir un **réveil dynamique** (lumière forte, étirements, petit déjeuner complet).
- **Éviter les excitants** après 16 heures si vous avez des difficultés à vous endormir (café, vitamine C...).
- Ne pas hésiter à **faire une courte sieste** (entre 5 et 20 minutes) dans le début de l'après-midi en fermant les yeux et en relaxant son corps si le besoin s'en fait sentir.
- **Ne pas résister au sommeil**, le soir venu.
- Pratiquer une **activité physique régulière** dans la journée.

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur

www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

CONTACTS PRESSE

AGENCE BURSON COHN & WOLF POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bm.com

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // clemence.gaultier@bm.com

Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bm.com

¹ : https://academic.oup.com/eurheartj/article-abstract/39/suppl_1/ehy565.P2540/5081249?redirectedFrom=fulltext. Relationship between sleep duration and cardiovascular disease: a meta-analysis. E Fountas M Stratinaki S Kyrzopoulos D Tsiapras I Iakovou G Athanasopoulos V Voudris. European Heart Journal, Volume 39, Issue suppl_1, 1 August 2018, ehy565.P2540.

