

## Dormir moins de 5 heures, par nuit, double le risque cardio-vasculaire

*Un sommeil de qualité est un facteur-clé d'une bonne santé. Selon des chercheurs suédois, dormir moins de cinq heures, par nuit, double le risque de développer une maladie cardiovasculaire, dans les 20 ans à venir.*

« Le sommeil peut apparaître comme une perte de temps, pour certaines personnes », lancent des chercheurs de l'Université de **Göteborg** (Suède). « Mais, ne pas dormir suffisamment peut être synonyme de futurs problèmes cardiovasculaires. » Pour en venir à cette conclusion, ces scientifiques avaient, en **1993**, sélectionné de façon aléatoire **798** hommes vivant à Göteborg et nés en **1943**. Chaque participant avait rempli un questionnaire concernant son état de santé, sa durée moyenne de som-

meil... Ce qui avait permis aux auteurs de les diviser en quatre groupes : ceux qui dorment cinq heures ou moins, six heures, sept à huit heures et plus de huit heures. Les dormeurs ont, ensuite, été suivis durant 21 ans.

### Mêmes dangers que le tabac, ou le diabète

Première observation, parmi les « petits dormeurs », les cas de diabète, d'obésité, ou encore, une faible activité physique, étaient plus fréquents. Et donc, par extension, leur risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire était plus élevé. En fait, il était multiplié par 2 avant 71 ans ! Pour résumer, mal dormir, à 50 ans, augmente le risque au cours des 2 décennies suivantes.

Selon les scientifiques, « l'ampleur du risque cardiovasculaire, associé à un manque de sommeil, est similaire à celle du tabagisme, ou du diabète, pour un

homme d'âge moyen ! » ■

