

<https://www.amessi.org/trop-dormir-mauvais-pour-la-sante>



Trop dormir - Mauvais pour la Santé ?

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : vendredi 2 mai 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Si dormir peu n'est pas bon pour la santé. Trop dormir serait aussi la cause de maladies !

C'est un mal connu dans notre société stressante, la plupart des gens ont du mal à dormir suffisamment et ils ne nous viendrait pas à l'idée que trop dormir pourrait poser problème.

Et pourtant, les deux auraient les mêmes effets néfastes sur notre santé.

Une nouvelle étude a montré que les gens qui dorment peu ou trop peu ont des risques plus élevés de développer des maladies chroniques, surtout chez les adultes d'âge moyen.

Sommaire

- [un sommeil insuffisant, comme un sommeil prolongé est associé à des maladies graves et chroniques, telles que le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Le temps pour un sommeil insuffisant était estimé à 6 heures de sommeil ou moins. Et à partir de 10 heures ou plus par nuit pour le sommeil trop long. Le temps optimal de sommeil était situé entre 7 et 9 heures.](#)
- [Une courte durée de sommeil comme une durée longue ont été associées à un risque plus élevé de coronaropathie ou d'AVC.](#)
- [Les effets négatifs du « trop dormir » ne sont pas aussi connus que ceux d'un manque de sommeil.](#)
- [Chez les personnes plus âgées, trop dormir serait associées à un déclin accéléré des facultés cognitives.](#)
- [Alors, Dormir peu ou Dormir trop ? N'oubliez qu'il faut déjà commencer par dormir MIEUX !](#)

Aux Etats Unis, une étude (conduite par les Centers for Disease Control (CDC) à grande échelle sur plus de 50 000 hommes et femmes, âgés de 45 ans et plus a établi

qu'

un sommeil insuffisant, comme un sommeil prolongé est associé à des maladies graves et chroniques, telles que le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Le temps pour un sommeil insuffisant était estimé à 6 heures de sommeil ou moins. Et à partir de 10 heures ou plus par nuit pour le sommeil trop long. Le temps optimal de sommeil était situé entre 7 et 9 heures.

Dans cette étude il a été démontré que le sommeil court était plus fréquent que le sommeil long, mais aussi bien une courte durée, qu'une longue ont été reliés à des risques plus élevés de maladies chroniques.

Près d'un tiers des sondés - 31,1% - ont rapporté dormir 6 heures ou moins par nuit. Et un peu plus de 4% ont rapporté dormir plus de 10h par nuit. Et 64,8%, ont indiqué dormir le temps conseillé soit : entre 7 et 9 heures par nuit.

Une courte durée de sommeil comme une durée longue ont été associées à un risque plus élevé de coronaropathie ou d'AVC.

Les temps de sommeil court ou de long sommeil ont été reliés à un risque plus élevé de diabète et d'obésité. A noter que ces petits et gros dormeurs affichaient un état significatif de détresse psychologique.

Les gros dormeurs avaient même des risques de coronaropathie, d'AVC ou de diabète plus élevés que les petits dormeurs.

Comme les chercheurs l'ont fait remarquer, on ne peut pas associer, entre une durée de sommeil mauvaise pour la santé (trop courte ou trop longue) et d'autres facteurs tels que la santé psychologique et le poids corporels, il faudrait faire d'autres recherches pour comprendre comment ces facteurs de sommeil, de psychologie, et de poids interagissent entre eux pour jouer sur le risque de maladie chronique.

Les effets négatifs du « trop dormir » ne sont pas aussi connus que ceux d'un manque de sommeil.

Les recherches ont montré qu'une durée prolongée de sommeil peut conduire aux mêmes risques qu'une durée trop courte, parfois même à des risques plus élevés :

Chez les personnes plus âgées, trop dormir serait associées à un déclin accéléré des facultés cognitives.

Des observations sur l'impact possible de la durée de sommeil sur les facultés cognitives d'adultes ont été analysées pendant 3 années sur des sujets âgés de 60 à 70 ans et plus. Il apparaît que ceux qui dormaient régulièrement plus de 9 heures par nuit connaissaient un déclin cognitif bien plus significatif, près du double, comparé aux dormeurs « normaux ». Près de 40% des adultes de ce groupe étaient de gros dormeurs.

Bien qu'il reste encore beaucoup à comprendre sur la façon dont nos temps de sommeil affectent notre santé, il semble bien y avoir un temps de sommeil optimal, compris entre 7 et 9 heures par nuit.

Alors, Dormir peu ou Dormir trop ? N'oubliez qu'il faut déjà commencer par dormir MIEUX !

Ce qui peut déjà faire la différence.

Ainsi, pour un meilleur sommeil et afin de rester en bonne santé, essayez dans la mesure du possible de dormir, ni trop ni trop peu...

Bonne nuit !

source : Dr. Michael J. Breus - Psychologue clinicien, spécialiste du sommeil certifié

sources : [AMESSI](http://www.amessi.org) [http://www.amessi.org] & [remedeastucesante.com](http://www.remedeastucesante.com) [http://www.remedeastucesante.com/]