

Les maladies cardiovasculaires sont un problème mondial majeur. Nous le traitons et le prévenons en utilisant différentes approches, notamment les produits pharmaceutiques, l'activité physique et l'alimentation. Aussi, nous devons inclure le sommeil parmi les armes que nous utilisons pour lutter contre les maladies du cœur.

Les chercheurs ont découvert que les personnes dormant trop peu (moins de six heures par nuit) ou trop (plus de huit heures par nuit) augmentaient le risque de maladies cardiaques, en particulier l'athérosclérose, maladie touchant les artères et causant l'apparition de plaques d'athérome. Les chercheurs ont également constaté que la qualité du sommeil, ainsi que la durée, avaient une incidence sur le risque de maladies cardiovasculaires.

En effet, les participants qui dormaient moins de six heures étaient 27% plus susceptibles d'avoir une plaque accumulée dans leurs artères. Les participants qui dormaient mal, notamment s'ils avaient du mal à rester endormis ou qui se réveillent au milieu de la nuit, avaient une probabilité 34% plus élevée d'athérosclérose.

Les habitudes de sommeil doivent être considérées comme une mesure préventive pour aider à se prémunir contre les maladies cardiaques, mais davantage de travail est nécessaire pour voir si la modification des habitudes de sommeil contribuerait à réduire le risque de maladie cardiaque.

voici Quelques astuces pour bien dormir

Limitez votre consommation d'alcool et de caféine avant de vous coucher

Bien que l'alcool puisse vous aider à vous endormir plus rapidement, les études montrent qu'il peut affecter la qualité de votre sommeil. L'alcool réduit le sommeil paradoxal. La caféine peut rendre l'endormissement difficile, mais aussi perturber le sommeil et perturber le cycle de sommeil paradoxal. Une étude a révélé que boire du café six heures avant d'aller au lit réduisait le temps total de sommeil d'une heure. Le sommeil paradoxal survient environ 90 minutes après l'endormissement. Les perturbations de la phase de sommeil paradoxal vous privent non seulement du sommeil dont vous avez tant besoin, mais peuvent également vous rendre léthargique et vous empêcher de vous concentrer pendant la journée.

Chargez votre téléphone loin de votre lit

Il n'est pas rare que des personnes se couchent au lit et parcourent les réseaux sociaux au téléphone juste avant de s'endormir. Ceci est encore plus facile lorsque votre téléphone est en charge près de votre lit. Le problème est que la lumière de nos smartphones est « enrichie en longueur d'onde courte », ce qui signifie qu'elle a une concentration de lumière bleue plus élevée que la lumière naturelle. La lumière bleue non seulement réduit les niveaux de la mélatonine, qui provoque le sommeil, mais elle perturbe également les rythmes circadiens du corps. La lumière bleue incite essentiellement votre corps à penser qu'il fait jour, ce qui entraîne des difficultés à s'endormir.

Réduire les longues siestes

Les longues siestes pendant la journée peuvent avoir un impact négatif sur votre sommeil la nuit. Des études ont également montré que des siestes irrégulières pendant la journée entraînaient une somnolence, et perturbent votre horloge interne, ce qui pourrait vous empêcher de vous endormir la nuit.