

SANTÉ CARDIAQUE

# UNE HEURE POUR LE CŒUR

## Dormir améliore plus que l'apparence !

PAR Guy Sabourin

**D**ormir une petite heure de plus par nuit peut réduire de 33 % le développement de calcification artérielle coronarienne, un facteur de la maladie cardiaque. Ajouter cette heure supplémentaire à toutes les nuits équivaut à une réduction de la tension systolique de 17 mmHg selon les données d'une étude en cours à l'Université de Chicago portant sur le développement du risque artériel coronarien chez les jeunes adultes.

Les chercheurs ont observé 495 adultes en bonne santé de 35 à 47 ans ayant passé deux examens en tomodensitométrie espacés de cinq ans, pour évaluer l'accumulation de plaques calcifiées dans leurs artères coronaires. Les participants n'avaient aucune calcification notable au départ. Ils ont également porté un moniteur d'activité au poignet durant six nuits pour évaluer la véritable durée de leur sommeil en plus de noter les heures dormies.

En tout, 61 des patients de l'étude (12 %) ont eu de la calcification artérielle coronarienne durant les cinq années de suivi. Des artères calcifiées ont été décelées chez 27 % des personnes

**Dormir diminuerait la calcification artérielle coronarienne.**

dormant moins de cinq heures par nuit, et chez 11 % de celles ayant dormi entre cinq et sept heures. Chez les personnes ayant dormi plus de sept heures par nuit, seulement 6 % ont eu de la calcification artérielle coronarienne.

Les chercheurs ont conclu qu'un sommeil plus long est lié à une incidence moindre de calcification, et ce, indépendamment de variables comme l'âge, la race, le sexe, l'indice de masse corporelle, la tension artérielle, le diabète, l'éducation, le tabagisme, la consommation d'alcool, le risque d'apnée, les marqueurs inflammatoires et la dépression, qui ont toutes été contrôlées. ■

### SOURCE :

King, C.R., K.L. Knutson, P.J. Rathouz, S. Sidney, K. Liu et D.S. Lauderdale. « Short sleep duration and incident coronary artery calcification », *Journal of American Medical Association*, vol. 300, n° 24, 24 décembre 2008, p. 2859-2866.

