Dormir plus et mieux contribue à une meilleure santé

En effet, dormir peu empêche le bon fonctionnement du métabolisme glucidique (la quantité d'insuline produite est réduite et son action également).

Par ailleurs , le diabète peut également induire des troubles du sommeil tels que l'insomnie, les apnées du sommeil.

A l 'occasion de la **13ème journée du sommeil, qui se tiendra partout en France, le 22 mars 2013**, l'AFD vous invite à lire ou à relire son article spécial :

Diabète et sommeil

13 ème Journée du Sommeil
Thème de la journée : "Sommeil et environnement"

le 22 mars 2013 - Partout en France
« Préservons notre capital santé, prenons soin de notre sommeil ».

Téléchargez le programme sur le site de l'Institut National du Sommeil et de la vigilance