

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](#)

13ème 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](#)