Qualité du sommeil : les femmes y sont plus sensibles

Or, les résultats montrent plus de risques pour les femmes que pour les hommes. En effet, si 40% des hommes et femmes peuvent être considérés comme mauvais dormeurs, pour les femmes, un mauvais sommeil peut plus souvent entraîner certains troubles comme la détresse psychologique, la dépression ou la colère.

De plus, les femmes qui présentent le plus haut degré de perturbation du sommeil montrent des niveaux plus élevés de bio-marqueurs de l'inflammation associés à un risque de maladie cardiaque et des niveaux plus élevés d'insuline associés au risque de diabète.

Ces différences que les auteurs imputent à des différences hormonales, mettent en évidence que la qualité du sommeil doit être appréciée très régulièrement, en particulier chez les femmes.

Source : Brain Behavior and Immunity Volume 22, Issue 6, August 2008, Pages 960–968
Self-reported symptoms of sleep disturbance and inflammation, coagulation, insulin resistance and psychosocial distress: Evidence for gender disparity

Auteur : Loïc Leroux