La perte de poids, même légère, réduit l’apnée du sommeil

57 participants avec un trouble d’apnée du sommeil ont suivi un programme d’éducation nutritionnelle. Au bout de 5 ans, les scientifiques ont pu observer que ceux qui avaient perdu 5% ou plus de leur poids initial montraient une amélioration de leurs troubles d’apnée du sommeil, voire n’avaient plus cette pathologie, contrairement à ceux qui n’avaient pas perdu de poids.

Ainsi, une diminution stable du poids, même modérée, **réduit le risque de troubles associés à l’apnée du sommeil**. Malheureusement, cette maladie n’est pas encore assez diagnostiquée pour être correctement prise en charge.

Source : Sleep Medicine. 31 Janvier 2014. pii: S1389-9457(14)00031-8.
The impact of weight reduction in the prevention of the progression of obstructive sleep apnea: an explanatory analysis of a 5-year observational follow-up trial.
Tuomilehto H et al

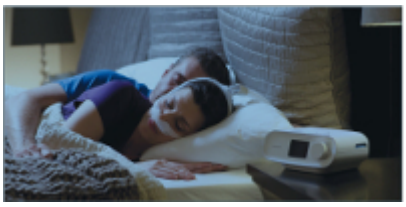
Auteur : Loïc Leroux

Pour en savoir plus, et à l'occasion de la 14 ème Journée du sommeil le 28 mars prochain, retrouvez :

Toutes les informations sur la 14ème Journée du sommeil du 28 mars 2014

Notre article Diabète et sommeil : des liens étroits

Lire l'article du diabète LAB :



Petit ou gros ronfleur ? Focus sur l’apnée du sommeil

Résultats de l’étude sur le syndrome de l’apnée du sommeil