Passage à l’heure d’hiver, et si on prenait soin de notre sommeil ?

Les effets du sommeil sur le diabète sont ainsi régulièrement étudiés. Une étude de l’Université d’Alberta (Canada)* présentée en septembre au congrès européen annuel de diabétologie (EASD 2015) et menée sur un groupe de personnes diabétiques a fait apparaître un lien direct entre la qualité du sommeil chez des personnes diabétiques de type 2 et leur état de santé au quotidien.

D’autres chercheurs de l’université d’Edimbourg (Royaume-Uni)** ont étudié les effets du manque de sommeil sur les hypoglycémies chez des personnes diabétiques de type 1. Si le manque de sommeil n’aggrave pas les hypoglycémies, les personnes en manque de sommeil semblaient cependant mettre plus de temps à récupérer d’une hypoglycémie, même avec une glycémie revenue à la normale, par rapport à des personnes avec un temps de sommeil optimal.

Autant d’effets qui doivent inciter à porter une attention particulière à son sommeil et aux troubles qui peuvent parfois survenir comme l’apnée du sommeil, le syndrome des jambes lourdes ou les insomnies.

Retrouvez plus d’informations sur ce sujet dans notre article :

Diabète et Sommeil

** Source : http://www.easdvirtualmeeting.org/resources/sleep-and-health-related-quality-of-life-in-adults-with-type-2-diabetes--3*

*** Source : http://www.easdvirtualmeeting.org/resources/the-combined-effects-of-sleep-deprivation-and-insulin-induced-hypoglycaemia-on-cognitive-function-in-adults-with-type-1-diabetes--3*