# Un meilleur sommeil pour un meilleur équilibre du diabète

Hormis le manque de sommeil, les troubles du sommeil ont également une incidence sur votre état de santé et plus particulièrement sur l'équilibre de votre diabète. Ils représentent également un facteur de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

A l'occasion de la Journée du Sommeil, qui se déroulera le 22 mars prochain, la Fédération Française des Diabétiques vous propose de lire ou de relire ses articles dédiés au sommeil :
Quels sont les liens entre sommeil et diabète ?
Quels sont les effets du syndrome d'apnées du sommeil sur le diabète ?
Comment bien dormir ?

Retrouvez toutes les réponses à vos questions sur le sommeil et des conseils pour retrouver un sommeil de qualité.

Lire notre article :
Diabète et sommeil : des liens étroits

En savoir plus :
La position de la Fédération Française des Diabétiques concernant le remboursement du dispositif médical (traitement apnée du sommeil)

Toutes les informations sur la 19ème journée du sommeil :
https://institut-sommeil-vigilance.org/

Lire l'article du diabète LAB :

Petit ou grand ronfleur ? Focus sur l'apnée du sommeil
Résultats de l'étude sur le syndrome de l'apnée du sommeil
Mémo Apnée du sommeil

*Source : *BEH N° 8-9 , « Le temps de sommeil en France »,*

*http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Archives/2019/BEH-n-8-9-2019*

*Crédit photo : © Adobe Stock*

Pour télécharger notre guide " Diabète et sommeil, vos questions, nos conseils ", inscrivez-vous à notre newsletter.