21e Journée du Sommeil : « Bien dormir pour mieux faire face »

Dans un contexte de stress et de changements dûs à l'épidémie de Covid-19, la qualité du sommeil des Français est mise à mal, et celle-ci a un véritable impact sur l'équilibre glycémique. En effet, les risques de développer un diabète chez des personnes prédisposées ou d'aggraver un diabète existant s'en retrouvent augmentés. C'est dans ce contexte que la Fédération Française des Diabétiques souhaite relayer le programme de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) pour la 21e Journée du Sommeil, qui se déroulera le 19 mars prochain.

Pour connaître l'intégralité du programme de cette journée, consultez le site :
Programme de la 21e Journée du Sommeil®

L'occasion de faire le point sur les effets de la crise sanitaire sur le sommeil des Français

Pour cette 21e journée du sommeil, dont le thème sera "Bien dormir pour mieux faire face", l'INSV va aborder les effets du confinement et de l'épidémie sur la qualité du sommeil des Français, notamment en donnant des recommandations pour adapter au mieux son sommeil dans un contexte de crise.

Au programme (virtuel), de nombreuses conférences seront données tout au long de la journée, des portes ouvertes auront lieu et des animations ainsi que des ateliers seront mis en place.

A l'occasion de cette journée, la Fédération vous invite à lire ou à relire ses articles sur le sujet du diabète et du sommeil :

Les liens entre le diabète et le sommeil
Quelles astuces pour bien dormir ?
Un meilleur sommeil pour un meilleur équilibre du diabète
Quels aliments choisir pour bien dormir ?
Faites-vous de l'apnée du sommeil ?

Retrouvez notre mémo Apnée du sommeil sur le site du Diabète LAB :

Le syndrome d'apnées obstrutives du sommeil (SAOS)

Retrouvez notre guide "Diabète & Sommeil" dans votre espace personnel

Et si vous avez envie de retrouver un peu de sérénité pour mieux dormir et prendre du temps pour vous en cette période de renouveau, inscrivez-vous à notre programme Slow diabète de printemps :

Je m'inscris

Crédit photo : Adobe Stock