

La sieste de midi bénéfique pour la tension artérielle

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-09-04 18:20:52 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude grecque présentée lors du congrès de la Société européenne de cardiologie (European Society of Cardiology, ESC) à Londres, une sieste à la mi-journée entraîne une baisse de la tension artérielle. Les personnes qui pratiquent régulièrement la sieste ont également moins besoin de médicaments antihypertenseurs.

Pour arriver à ce résultat, les chercheurs de l'Hôpital général d'Athènes ont évalué les données de 386 patients d'âge moyen (200 hommes et 186 femmes, âgés en moyenne de 61,4 ans) souffrant d'hypertension artérielle. Pour l'ensemble des patients, les scientifiques ont relevé la durée de sommeil à la mi-journée, différentes valeurs de tension artérielle, la vitesse des ondes pulsatiles, le mode de vie et les caractéristiques échocardiographiques.

Après correction pour prendre en compte divers facteurs, les chercheurs ont constaté que les adeptes de la sieste à midi avaient une TA systolique ambulatoire moyenne sur 24 heures inférieure de 5 % par rapport aux patients qui ne faisaient pas de sieste à la mi-journée. Leurs valeurs de TA systolique moyenne étaient inférieures de 4 % à l'état d'éveil et inférieures de 6 % pendant leur sommeil la nuit.

L'équipe a également constaté chez les adeptes de la sieste à la mi-journée que la vitesse des ondes pulsatiles était inférieure de 11 % et le diamètre de l'oreillette gauche plus petit de 5 %. « Ces résultats laissent penser que les personnes qui font la sieste à la mi-journée ont moins de dégâts dus à l'hypertension artérielle dans les artères et le cœur », déclare l'auteur de l'étude, Manolis Kallistratos. « Une sieste plus longue est encore plus bénéfique. Les adeptes de la sieste à la mi-journée montraient des baisses plus importantes de la tension artérielle pendant leur sommeil la nuit, que l'on associe à de meilleurs résultats sur le plan de la santé. Nous avons également constaté que les patients hypertendus qui faisaient une sieste à la mi-journée prenaient moins de médicaments antihypertenseurs que ceux qui n'en faisaient pas », a-t-il ajouté.