

Les femmes ont besoin de plus de sommeil que les hommes

Compte Test - 2014-01-02 16:52:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude américaine, les femmes auraient besoin de davantage de sommeil que les hommes. C'est du moins ce qu'affirment des chercheurs de l'Université de Duke en Caroline du Nord suite à une nouvelle étude.

Au cours de ces travaux, ces derniers ont voulu déterminer si les hommes et les femmes avaient besoin de la même quantité de sommeil. Ce faisant, ils voulaient également en comprendre les raisons et définir les conséquences qu'impliquait un déficit de repos. Les résultats de leur étude, reprise par The Australian, tendent à prouver que les femmes ont besoin de davantage de sommeil que les hommes.

Plus parlant encore, un manque de sommeil serait davantage préjudiciable aux femmes qu'aux hommes. Ainsi, plus ces dernières sont fatiguées, plus elles sont susceptibles d'être déprimées, irritables ou de développer des problèmes psychologiques. Mais le manque pourrait avoir des effets encore plus sérieux avec un risque plus important de développer des troubles cardiaques et des maladies inflammatoires. Dans la mesure où les marqueurs inflammatoires sont liés à la douleur le Dr Breus explique que certaines femmes pourraient se réveiller littéralement avec douleur. En revanche, le manque de sommeil n'entraînerait pas autant de modifications des émotions chez les hommes.

Pour ce spécialiste, cela s'expliquerait par le fait que le cerveau des femmes nécessite une régénération plus importante. En effet, ces dernières sont capables de faire plus de choses en même temps, en utilisant une plus grande partie de leur encéphale. Leur cerveau nécessite donc un besoin de repos plus important et de sommeil. "L'une des fonctions principales du sommeil est de permettre au cerveau de récupérer et de d'auto-réparer", rappelle Jim Horne, directeur du Centre de recherche sur le sommeil de l'Université Loughborough. C'est simple, "plus le cerveau est utilisé au cours de la journée, plus il a besoin de récupérer et donc, en conséquence, a un besoin plus important de sommeil", poursuit-il cité par The Australian.