Troubles du sommeil : facteurs de risque de crise cardiaque et d'AVC

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-06-17 02:09:10 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude russe vient de révéler que la présence d'un trouble du sommeil double le risque de crise cardiaque et peut aller jusqu'à quadrupler le risque d'AVC.

Des chercheurs de l'Académie russe des sciences médicales, à Novossibirsk, ont analysé un échantillon représentatif de 657 hommes (âgés de 25 à 64 ans), qui n'avaient pas d'antécédents de crises cardiaques, d'AVC ou de diabète. La qualité du sommeil des participants a été évaluée au début de l'étude en 1994, puis l'évolution de leur état de santé a été suivie pendant 14 années.

L'étude a révélé un lien évident entre un sommeil de mauvaise qualité et l'incidence de crises cardiaques et d'AVC. Près des deux tiers des participants (63 %) qui avaient subi une crise cardiaque souffraient également de troubles du sommeil. Dans l'ensemble, les hommes ayant des problèmes de sommeil avaient un risque 2 à 2,6 fois plus élevé d'infarctus du myocarde et un risque d'AVC 1,5 à 4 fois plus élevé.

Selon l'auteur de l'étude, Valery Gafarov, un sommeil de mauvaise qualité doit être considéré comme un facteur de risque modifiable de maladie cardiovasculaire au même titre que le tabagisme, le manque d'exercice et la mauvaise alimentation. Les directives de prévention devraient ajouter le sommeil comme facteur de risque à leurs recommandations pour la prévention des maladies cardiovasculaires.