

Le stress perturbe le sommeil...

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 21-11-2007 21:03:53

Les grandes douleurs - séparation, perte d'emploi, deuil - exposent à des troubles du sommeil. Et ceci sur le long terme ! Selon un travail finlandais, ces troubles pourraient en effet persister jusqu'à six mois après un événement traumatisant.

Les grandes douleurs - séparation, perte d'emploi, deuil - exposent à des troubles du sommeil. Et ceci sur le long terme ! Selon un travail finlandais, ces troubles pourraient en effet persister jusqu'à six mois après un événement traumatisant.

Pendant 5 ans, les auteurs se sont intéressés au sommeil de plus de 19 000 Finlandais. Parmi les hommes les plus anxieux exposés à un événement négatif, le risque de présenter des troubles du sommeil était augmenté de 311%. « Nous avons constaté que le fait d'être particulièrement sensible au stress accroissait considérablement le niveau de risque », précisent les auteurs.

En effet, le risque est augmenté de « seulement » 113% chez des hommes moins sensibles aux situations de stress. « Notre travail nous a également permis de montrer que des événements particulièrement durs à vivre peuvent déclencher des troubles du sommeil chez des personnes qui en étaient pourtant indemnes ». D'où l'importance d'en parler avec son médecin afin de mettre en place la stratégie la plus adaptée.

Destination Santé