

MANQUE DE SOMMEIL

LESEFFETS SUR NOTRE
ORGANISME



La privation de sommeil augmente le risque d'obésité de 30% chez les adultes et les adolescents et multiplie ce risque par deux chez les enfants.

Si vous dormez moins de 7 heures par nuit vous avez trois fois plus de risques d'attraper un rhume lorsqu'un virus passe à votre portée.

The infographic features a dark blue background with several interlocking gears in shades of yellow and blue. Four circular text boxes, also shaped like gears, are scattered across the page. The text is in white and yellow, providing health-related statistics and facts.

Le risque d'apparition d'une hypertension est multiplié par plus de trois chez les personnes qui n'ont pas assez d'heures de sommeil ou qui souffrent d'apnées du sommeil.

Il y a 48% de risques en plus de faire un infarctus lorsqu'on accumule une dette de sommeil.

La privation de sommeil, le travail de nuit ou en horaires décalés bouleverse la régulation du niveau de sucre dans le sang, favorisant le diabète et la prise de poids.

Dormir moins de 6 heures par nuit multiplie par quatre le risque de faire un AVC.