



NEOREV  
NOS GUIDES  
BIEN DORMIR  
LES CONSEQUENCES DES GRASSES MATINEES SUR NOTRE SANTE

## TABLE DES MATIERES

1	L'étude.....	3
2	Les résultats.....	3
3	Les conseils.....	3
4	Les aides au sommeil de Neorev.....	4

# LES CONSEQUENCES DES GRASSES MATINEES SUR NOTRE SANTE

**Une étude réalisée par des chercheurs américains à l'université de Pittsburgh et publiée dans le Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism le 18 novembre dernier révèle les conséquences des grasses matinées sur notre santé.**

En effet, avoir un rythme de sommeil irrégulier favorise les risques de développer un diabète de type 2 ainsi que des maladies cardio-vasculaires. On parlera ici de « social jetlag ».

## 1 L'étude

447 hommes et femmes âgés de 30 à 54 ans ayant une activité professionnelle de plus de 25 heures par semaine ont participé à l'étude.

Des bracelets électroniques portés 24 h / 24 ont permis aux chercheurs de mesurer leurs mouvements et d'évaluer leur sommeil. Des questionnaires sur leur alimentation ainsi que leur pratique sportive ont complété les données servant à l'étude.

## 2 Les résultats

85 % des personnes interrogées ont affirmé se lever plus tard le weekend. Les chercheurs appellent ce changement du rythme de sommeil pendant les jours de repos, le « social jetlag ».

Les données recueillies ont révélé que chez les individus dont le décalage entre la semaine et le week-end était le plus important, le taux de cholestérol ainsi que le taux de résistance à l'insuline étaient le plus mauvais et l'IMC (Indice de Masse Corporelle) plus élevé.

Ce qui favorise le développement de l'obésité et des maladies cardio-vasculaires.

## 3 Les conseils

Selon cette étude, il serait donc préférable de se lever et de se coucher à heures fixes tous les jours pour ne pas perturber notre rythme circadien.

Ceci étant dit, il faut encore trouver le courage de mettre son réveil en weekend.

## 4 [Les aides au sommeil de Neorev](#)

NOS AUTRES GUIDES SUR LES SURMATELAS OU TOPPERS

- :: [Combien de temps faut-il dormir ?](#)
- :: [Comment bien dormir ?](#)
- :: [Les astuces naturelles pour mieux dormir](#)
- :: [Les conseils pour bien dormir en hiver](#)
- :: [Pourquoi mon adolescent dort mal ?](#)
- :: [Quand faut-il consulter pour les ronflements ?](#)

[ [LE GUIDE EN LIGNE](#) ]