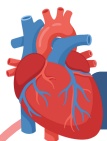


Fiche mémo

Sommeil & risque cardiovasculaire

Un duo vital



POURQUOI VOTRE CŒUR A BESOIN DE SOMMEIL ?

Le sommeil n'est pas un luxe, c'est une maintenance biologique.

Pendant que vous dormez :



Nettoyage artériel

Le corps régule les graisses et les sucres.



Repos cardiaque

Votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle baissent naturellement (le "dipping").



Réparation

Le système cardiovasculaire se régénère.



LES RISQUES D'UN MANQUE DE SOMMEIL CHRONIQUE

Dormir moins de 6 heures par nuit de façon régulière augmente drastiquement les risques :



Hypertension Artérielle (HTA)

Sans repos nocturne, les artères restent sous pression 24h/24.



Troubles du rythme

Risque accru d'arythmie (palpitations).



Diabète et Cholestérol

Le manque de sommeil perturbe l'insuline et favorise le stockage des graisses.



Infarctus & AVC

Le risque est multiplié par deux chez les petits dormeurs chroniques.



L'APNÉE DU SOMMEIL : UN FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE SOUVENT MÉCONNU

Très fréquente dans le secteur du transport, elle est le "tueur silencieux" du cœur.

C'est quoi l'apnée du sommeil ?

Des arrêts respiratoires répétés pendant la nuit.

C'est quoi le danger pour votre santé cardiovasculaire ?

Chaque apnée provoque un pic d'adrénaline qui "choque" le cœur.

LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

1. RONFLEMENTS PUISSANTS



2. SOMNOLENCE SÉVÈRE DANS LA JOURNÉE



3. MAUX DE TÊTE AU RÉVEIL



4. RÉVEILS NOCTURNES POUR ALLER AUX TOILETTES



LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

Même en travaillant dans le transport ou en horaires décalés, on peut limiter les risques :



Priorité aux 7 h repos

Visez au moins 7 heures de repos par 24h (en une ou plusieurs fois si vous êtes en horaires décalés).



La sieste de sécurité

15 à 20 minutes de sieste suffisent pour faire baisser la tension artérielle et recharger les batteries.



Le test de l'échelle d'Epworth

Si vous vous endormez facilement devant la télé ou au repos, parlez-en à votre médecin du travail.



L'INFO CLÉ POUR VOTRE CŒUR

Un cœur qui ne dort pas est un cœur qui s'épuise. Prendre soin de son sommeil, c'est prolonger sa carrière et sa vie.