

LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT NUIRE À LA SANTÉ DES OS

Le manque de sommeil est associé à un risque plus élevé de faible densité osseuse et d'ostéoporose, selon une étude publiée dans le *Journal of Bone and Mineral Research*.

Heather M. Ochs-Balcom de l'Université de Buffalo (États-Unis) et ses collègues ont mené cette étude avec 11 084 femmes ménopausées.

Celles qui dormaient 5 heures ou moins par nuit avaient une densité osseuse plus faible comparativement à celles qui dormaient au moins 7 heures.

Après ajustement, celles qui dormaient 5 heures ou moins par nuit avaient des risques de faible masse osseuse et d'ostéoporose de la hanche accrus de 22 % et 63 % respectivement. Des résultats similaires étaient observés pour la colonne vertébrale.

« Notre étude suggère que le manque de sommeil peut avoir un impact négatif sur la santé des os, ce qui s'ajoute à la liste de ses effets négatifs sur la santé. »

Psychomédia avec sources : Wiley, Journal of Bone and Mineral Research.
Tous droits réservés

© <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2019-11-17/sommeil-densite-osseuse-osteoporose>