

UN IMPACT DU MANQUE DE SOMMEIL SUR LE VIEILLISSEMENT

Le manque de sommeil est lié à une accélération du vieillissement biologique et un risque accru de maladies cardiovasculaires, selon une étude publiée dans la revue *Communications Biology*.

Patrick Tan et ses collègues de l'Université Duke (États-Unis) et du *National Heart Centre Singapore* ont analysé les habitudes de sommeil de 480 participants à l'aide de données recueillies pendant une semaine par un bracelet connecté (Fitbit).

Ces données ont été mises en relation avec des données sur leur mode de vie et sur des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires tels que la tension artérielle, le cholestérol et la glycémie. Une analyse du génome a permis de déterminer la longueur des télomères, laquelle est un indicateur du vieillissement biologique.

Les télomères sont des structures, composées d'ADN à l'extrémité des chromosomes des cellules, dont la longueur diminue avec l'âge. Il est considéré qu'ils représentent l'âge biologique d'une personne, par opposition à l'âge chronologique.

Des études antérieures ont notamment établi un lien entre des télomères raccourcis et un risque accru de maladie cardiovasculaire.

L'équipe de recherche a constaté que les 7 % de volontaires qui dormaient moins de cinq heures par nuit étaient deux fois plus susceptibles d'avoir des télomères raccourcis que ceux qui dépassaient la durée de sommeil recommandée de sept heures. Ils présentaient également des facteurs de risque cardiovasculaire accrus, comme un indice de masse corporelle (Calcul rapide de votre IMC et votre poids idéal) et une circonférence de taille plus élevés.

« Il est temps de prendre le sommeil au sérieux », concluent les chercheurs. Cette étude s'inscrit dans le cadre d'un projet plus vaste, celui de l'étude *SingHEART*, qui examine comment le mode de vie et les facteurs génétiques des Singapouriens peuvent influencer sur le développement de maladies. La popularité croissante des bracelets connectés représente une nouvelle opportunité de cueillette efficace de données de santé, soulignent notamment les chercheurs.

Psychomédia avec sources : SINGHEALTH, Communications Biology.
Tous droits réservés.