

# Troubles du sommeil : un facteur aggravant du diabète

L'enquête montre que ces troubles ont des répercussions sur les performances : baisse des capacités physiques et intellectuelles (difficultés de concentration et de mémoire).

**Les mauvais dormeurs seraient davantage exposés au diabète. En effet, il existe un lien étroit entre les troubles du sommeil et le diabète.**

Une étude récente\*\* renforce l'idée qu'un sommeil de mauvaise qualité a une incidence sur l'équilibre glycémique, augmente l'insulinorésistance et le risque d'obésité. La qualité du sommeil joue un rôle primordial dans la gestion du diabète.

« **Sommeil et performance au quotidien** » sera d'ailleurs le thème de la 12ème Journée du sommeil, qui se tiendra le 16 mars prochain sur l'ensemble du territoire.

[En savoir plus sur le sommeil et le diabète](#)

## *Notes et sources*

\* *Enquête INVS MGEN réalisée par Opinion Way "Sommeil et performance au quotidien", menée auprès de 1010 personnes âgées de 18 à 65 ans.*

\*\**Source : Diabetes Care, Mai 2011;34(5):1171-6*

*Cross-sectional associations between measures of sleep and markers of glucose metabolism among subjects with and without diabetes: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Sleep Study. Knutson KL, Van Cauter E, Zee P, Liu K, Lauderdale DS.*