

Bonne nuit.

Des chercheurs américains ont prouvé que les non-fumeurs dorment plus longtemps et plus profondément que les fumeurs.

S'endormir plus vite et plus sereinement

Les non-fumeurs ont un sommeil plus long, plus profond et plus réparateur que les fumeurs. Telle est la conclusion d'une étude menée par des chercheurs américains de Baltimore. Les médecins ont réalisé des études comparatives portant sur les phases de sommeil de fumeurs, de non-fumeurs et d'ex-fumeurs. 6400 personnes ont ainsi accepté de se soumettre, à domicile, durant leur sommeil et pendant toute une nuit, à une série de tests médicaux.

Les non-fumeurs s'endorment plus rapidement et jouissent d'un sommeil plus reposant que les fumeurs. En outre, le sommeil profond n'est pas aussi réparateur chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Ainsi, le premier stade de sommeil léger dure 24 % plus longtemps chez les fumeurs, alors que les phases de sommeil profond sont raccourcies de 14 %, et ce, quel que soit le nombre d'années de tabagisme ou de cigarettes fumées par jour.

D'après les équipes médicales ayant mené les recherches, le tabagisme est un facteur important des troubles du sommeil. La nicotine absorbée agit directement sur le système nerveux central. Elle entraîne la libération dans le cerveau de différents neurotransmetteurs qui ont, entre autres, une influence sur le cycle sommeil-éveil. En conséquence, on constate un allongement des phases de sommeil léger et une diminution des phases de sommeil profond. Toutefois, après un sevrage tabagique, les troubles du sommeil attribuables à la consommation de tabac disparaissent. Ainsi, les ex-fumeurs et les non-fumeurs présentent un rythme de sommeil quasiment identique.

Source : L. Zhang et coll., Cigarette Smoking and Nocturnal Sleep Architecture. American Journal of Epidemiology, 2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP
Fonds de prévention du tabagisme

La fumée en Moins, la vie en plus.