

APERÇU DES ARTICLES ÉCLAIR

LE SOMMEIL

la nouvelle fontaine de Jouvence?

Nadia Gosselin — Chercheuse

Bien que nous additionnions une année à notre âge à chaque anniversaire, certaines personnes semblent vieillir moins vite que d'autres. Plusieurs facteurs peuvent expliquer pourquoi certaines personnes vont demeurer plus jeunes plus longtemps. De ces facteurs, certains sont hors de notre contrôle, comme c'est le cas de notre bagage génétique. D'autres habitudes de vie, par contre, peuvent être modifiées. C'est le cas notamment de l'exercice physique, du tabagisme et de notre alimentation, qui sont souvent pointés du doigt lorsque nous parlons de vieillir en santé. Même s'il occupe le tiers de notre vie, le sommeil est souvent négligé. Pourtant, les nouvelles études révèlent que le sommeil est un joueur clé dans la quête pour trouver la fontaine de Jouvence, notamment pour les trois raisons suivantes:

- Le sommeil peut ralentir (ou ralentit) le vieillissement du cerveau.
- Le sommeil a un lien étroit avec le cœur.
- On peut arriver à minimiser la prise de poids grâce à un bon sommeil.

Le sommeil fait donc partie des bonnes habitudes de vie qui contribuent à garder un corps en santé avec l'âge. Notre horaire trop chargé et la présence de technologies dans notre quotidien nous poussent à réduire le nombre d'heures passées au lit. Le sommeil est bien souvent vu comme une perte de temps. Les nouvelles études montrent toutefois que le sommeil pourrait bien, au contraire, nous faire gagner du temps!

CONTRIBUEZ

AU FONDS DE RECHERCHE SACRÉ-CŒUR

Vos dons permettront de soutenir des projets qui **amélioreront concrètement la vie de milliers de patients.**

Votre engagement nous tient à cœur, si bien que nous vous communiquerons du **contenu privilégié** qui saura vous intéresser tout au long de notre collaboration!

4 infolettres

6 articles **ÉCLAIR**

1 visite **PRIVÉE**



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Nadine Leroux

Directrice, Développement, marketing et partenariats
au **514 338-2303**, poste 1
nadine.leroux.cnmf@ssss.gouv.qc.ca



FONDATION
HÔPITAL DU
SACRÉ-CŒUR
DE MONTRÉAL

5400, boul. Gouin Ouest
Montréal (Québec) H4J 1C5
514 338-2303
fondationhscm.org