



Le sommeil et l'hypertension artérielle



Le saviez-vous?

Que les adultes qui dorment moins de **7 heures** par jour sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires? ¹

L'une des conditions qui peuvent survenir est l'hypertension artérielle ^{1,2}



VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À MIEUX DORMIR SI VOUS SOUFFREZ D'INSOMNIE : ²

Créez une routine au moment du coucher. Se coucher et se réveiller tous les jours à la même heure.



Conservez une chambre à coucher confortable, calme et sombre.

Faites quelque chose de relaxant dans l'heure qui précède l'heure du coucher, par exemple un bain chaud ou faire des exercices relaxants. Évitez les lumières vives, telles que écrans d'appareils.



Manger modérément avant d'aller au lit, mais ne vous couchez pas le ventre vide. À l'approche de l'heure du coucher, évitez de fumer, de boire du café ou de l'alcool.



Limiter la durée des siestes à 30 minutes.

Referencias:

1. Centers for Disease Control and Prevention. How Does Sleep Affect Your Heart Health? Última revisión: 4 de enero de 2021. Disponible en: <https://www.cdc.gov/bloodpressure/sleep.htm>. Consultado el 17 de abril de 2023.

2. Mayo Clinic. 10 ways to control high blood pressure without medication. 12 de julio de 2022. Disponible en:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>. Consultado el 17 de abril de 2023.

Sanofi Algérie

Micro Zone d'activités, Bt B, Lots 29 à 31, Hydra Alger 16035 - Algérie

Si vous avez des questions sur un de nos produits, contactez-nous à l'adresse e-mail suivante : infomed-dz@sanofi.com ou par téléphone au : 0982 40 20 20

Si vous souhaitez signaler un effet indésirable, contactez-nous à l'adresse suivante : Pharmacovigilance-dz@sanofi.com ou par téléphone au 0982 40 20 20 ou par fax au : 023 53 11 63

© 2023 Sanofi